

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Ústav Dálného východu

Bakalářská práce

Tomáš Procházka

Funkce stravy v kontextu tradiční vietnamské medicíny

—

The function of food in the context of traditional Vietnamese medicine

Praha 2011

vedoucí práce: PhDr. Lucie Hlavatá, PhD.

Velice rád bych poděkoval vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Lucii Hlavaté, PhD. za cenné rady, doporučení a materiály, které mi vždy ochotně poskytla.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 25.7.2011

**Anotace:**

Tato bakalářská práce se zabývá tradičním vietnamským stravováním s důrazem na jeho léčivou či preventivní funkci. V první části pojednává obecně o vietnamské stravě, popisuje její základní součásti. Stručně představuje vývoj tradiční vietnamské medicíny a zaměřuje se na osobnosti, které byly pro ni nejvýznamnější. Dále se zaměřuje na léčivý aspekt jednotlivých surovin a jejich využití v domácím léčení. Skrze kulturně-antropologický pohled se snaží podat přesvědčivé vysvětlení, v jakých situacích a z jakého důvodu se konkrétní jídla užívají jako medikamenty. V druhé části práce je popsáno užití jednotlivých léčiv ve vztahu k nejběžnějším nemocem. Součástí práce je terminologický slovníček a obrazová příloha.

**Klíčová slova:** léčivá strava, tradiční vietnamská medicína, vietnamské stravování

**Annotation:**

This bachelor thesis deals with the traditional Vietnamese diet with emphasis on its preventive or curative functions. The first part discusses the Vietnamese diet in general, describing its basic parts. It briefly presents the development of Vietnamese traditional medicine and focuses on the most important personalities in this area. It also focuses on the healing aspects of individual raw materials and their use in domestic medicine. Through cultural and anthropological perspective it tries to give a convincing explanation why and in what situations are specific foods used as drugs. The second part of the thesis describes the use of individual medicaments in healing the most common diseases. The final part includes the glossary and attached images.

**Keywords:** healing diet, traditional Vietnamese medicine, Vietnamese food

# Obsah

Úvod.....	7
1 Strava v kulturním kontextu .....	11
1.1 Jednotlivé funkce stravy z kulturního hlediska.....	11
1.1.1 Možnosti nahlížení na stravování ve Vietnamu.....	11
1.2 Strukturalisté a počátky sociokulturních teorií o jídle .....	12
2 Charakteristika léčivé vietnamské stravy .....	14
2.1 O lidových či tradičních formách obecně .....	14
2.2 Charakter vztahu stravy a zdraví ve Vietnamu .....	15
3 Základní filozofické koncepty léčivé stravy .....	17
3.1 Teorie horka a chladna .....	17
3.2 Kategorizace potravin dle jejich energií .....	18
3.2.1 Studené druhy .....	19
3.2.2 Chladivé druhy.....	19
3.2.3 Horké druhy .....	20
3.2.4 Neutrální druhy .....	20
4 Nemoc a příčiny jejího vzniku.....	21
4.1 Slabost jako výraz nemoci .....	21
4.2 Zdravé tělo, silné tělo .....	22
4.3 Koncept nemoci a její kategorizace .....	22
4.3.1 Přirozené příčiny.....	23
4.3.2 Nadpřirozené příčiny .....	24
4.3.3 Metafyzické příčiny .....	24
5 Historický vývoj vietnamské tradiční dietetiky .....	25
5.1 Dva hlavní směry tradiční vietnamské medicíny .....	26
5.1.1 Thuốc bắc.....	26
5.1.2 Thuốc nam .....	28
5.2 Historický přehled nejvýznamnějších událostí na poli TVM .....	30
5.2.1 Období od počátku do 12. století.....	30
5.2.2 Období od 13. do 18. století.....	32
5.3 Nejvýznamnější osobnosti TVM.....	33
5.3.1 Tuệ Tĩnh.....	34
5.3.2 Lãn Ông .....	36
6 Hlavní léčivé suroviny .....	38
6.1 Determinace užití surovin jakožto léčiva.....	38
6.2 Receptury nepoužívanějších surovin .....	40
6.2.1 Česnek - tỏi .....	41
6.2.2 Zázvor lékařský - gừng .....	41
6.2.3 Kurkuma - nghệ .....	42

6.2.4	Malabarský špenát - bazela - mồng toi .....	44
6.2.5	Tykev vosková - bí đao .....	44
6.2.6	Vodní špenát - rau muống .....	45
6.2.7	Rýže - lúa .....	46
6.3	Hlavní vzorce léčivých receptur .....	47
7	Vietnamská dietetika a současná společnost .....	48
7.1	Rozdíly mezi městy a venkovem .....	48
7.1.1	Deficience železa ve vietnamské stravě .....	49
7.1.2	Další problémy související s vietnamskou dietetikou .....	50
	Závěr .....	51
	Bibliografie .....	53
	Příloha č.1 - Terminologický slovníček .....	58
	Příloha č. 2 - Obrazová dokumentace .....	61

## Úvod

Ve své bakalářské práci se věnuji vietnamskému stravování s důrazem na jeho léčivou či preventivní funkci v tradiční vietnamské společnosti. V prvních kapitolách popisuji jeho obecnou charakteristiku, zabývám se spíše teoretickým rámcem tohoto fenoménu. V dalších částech pak uvádím vietnamskou stravu do kontextu tradiční vietnamské medicíny, kde stručně shrnuji i její historický vývoj. Druhá část práce je zaměřena více prakticky. Popisuji v ní nejčastěji používané léčivé suroviny a jejich využití při léčbě konkrétních zdravotních problémů.

Využití stravy v rámci domácího lékařství je známé z mnoha různých kultur po celém světě. V poslední době se tento fenomén opět dostává do popředí. V rámci zemí Dálného východu je vietnamské dietetice nejbližší čínská, která je nezastupitelnou součástí tradiční čínské medicíny. V této práci se ale soustředím pouze na vietnamskou léčivou stravu, která patří do kulturního prostředí Vietnamu.

Důvodem mého zájmu o léčivý aspekt vietnamské stravy je především můj zájem o alternativní způsoby léčby a zdravý životní styl a v neposlední řadě má osobní zkušenost s vietnamskou stravou během mého pobytu ve Vietnamu.

Cílem této práce je ukázat, jakým způsobem Vietnamci o prevenci a léčení stravou přemýšlejí v kulturním rámci vietnamské tradiční medicíny. Následný popis využití jednotlivých složek stravy společně s obrazovou přílohou jednotlivých surovin je neméně podstatnou složkou mé bakalářské práce. Biologickou stránkou věci jsem se vzhledem ke svému zaměření nemohl zabývat, ale soustředil jsem se na kulturní aspekt celého problému, který je podle mého názoru stejně důležitý.

Tato práce je zaměřena především na celkové představení problému v širších souvislostech; neměla by být jen výčtem vietnamských léčivých rostlin s popisem jejich užití. Věřím, že tato práce bude zajímavá pro vietnamisty a zároveň si myslím, že informace zde obsažené mohou vést člověka se zájmem o tuto oblast k zamyšlení nad vlastními stravovacími návyky. Potenciál, který v "běžném" jídle je, západní svět zatím objevuje a již dnes jsou prokazatelné pozitivní výsledky prevence či léčby potravinami.

## Přehled dosavadního výzkumu a popis použitých zdrojů

Výzkum vietnamského léčitelství je celosvětově teprve ve svých počátcích. První rozsáhlá studie vyšla v roce 2002. Je to materiál, ze kterého jsem nejčastěji vycházel a který mi pomohl se v dané problematice lépe orientovat. Kniha se jmenuje *Familiar medicine - everyday health knowledge and practice in today's Vietnam* (2002) a autor je David Craig, sociolog, působící na univerzitě v Aucklandu. Jedná se o první ucelenou etnografickou studii týkající se současného lidového léčitelství ve Vietnamu.

Dále mi byly nápomocné odborné práce, které vyšly ve sbornících řady *Vietnamese Studies*. Využil jsem zejména články zabývající se vývojem vietnamské dietetiky a jejím současným stavem ve vietnamské společnosti.

Výborným zdrojem informací o léčivém aspektu vietnamské stravy je dizertační práce *Palatable prophylaxis based on traditional vietnamese health beliefs: An appealing approach to medicine* (2009) od Huru Thị Nguyễn. Tato dizertace byla obhájena v roce 2009 na univerzitě Illinois v Chicagu. Dále jsem využil informace obsažené v odborném článku *Food, feed or medicine - the multiple functions of edible wild plants in Vietnam* (2003) od čtyř autorů. Z této práce jsem použil informace o využití léčivých rostlin v rámci běžné stravy a zároveň mi byla inspirací k sepsání této bakalářské práce. Poslední hlavní studií, kterou jsem využil ke zpracování mé bakalářské práce, je relativně nová studie *Exploring food quality in Vietnam: nutrition, culture and social change* (2010) od Rebeccy S. Altmann, v níž je velice dobře popsán vliv stravy na vietnamskou kulturu.

Cenné informace o stravování, zejména o použití rýže, jsem čerpal z článku *"Le moment du riz cuit" et la place du riz dans la civilisation vietnamienne* (1985-1986) od Đinh Trọng Hiếu.

Z vietnamských materiálů jsem používal především encyklopedii léčivých vietnamských rostlin a bylin *Cây thuốc và vị thuốc Việt Nam* (2009), podle které jsem mohl jednotlivé rostliny zařadit do kategorií dle jejich užití a ze které jsem využil cenné informace o jednotlivých léčivých recepturách.

Dále jsem vycházel z knih o jižní medicíně, bez kterých bych konkrétní receptury pravděpodobně nikdy nesehnal. Nejužitečnějšími jsem shledal knihy *750 cây lá thuốc nam* (2007) od Nguyễn Văn Sanga a *Thuốc tươi trị bệnh* (2007) od Trịnh Tương Vinhe.



Nejvíce zajímavých informací týkající se léčby zeleninou či ovocem jsem převzal z knihy *Những vị thuốc quanh ta* (2008), kterou editoval Nguyễn Thúy Phương Quỳnh.

Pro přepis botanických názvů rostlin do češtiny a latiny jsem použil dvousvazkového díla od prof. Ing. Pavla Valíčka, DrSc. *Léčivé rostliny Číny a Vietnamu* (2009), který se sice z kulturně-antropologické perspektivy vietnamskou stravou či medicínou nezabývá, ale pro potřeby této práce jsem využil názvosloví, jež ve svých knihách používá a které mi přišlo plně postačující.

## **Struktura práce**

Práci jsem rozdělil na dva, resp. tři hlavní celky a sedm hlavních kapitol. První část je více teoretická. Uvádím v ní charakteristiku užití vietnamské stravy. Zaměřuji se zejména na její léčivou a preventivní úlohu. Představuji v ní také historický vývoj tradiční vietnamské dietetiky a profily osobností s ním spojených. Tato část může být chápána jako další samostatný celek. V další části se zaměřuji na popis praktického využití jednotlivých surovin ve vztahu k nejčastějším chorobám a zdravotním problémům, kterými Vietnamci trpí. V závěru práce popisuji vietnamskou dietetiku v současné době.

První kapitola práce zasazuje stravu do širšího kontextu. Píši v ní o počátcích socio-kulturních teorií o jídle, popisují úlohu vietnamského stravování z různých pohledů. Ve druhé kapitole následuje již konkrétní popis vietnamské léčivé stravy, jejích forem a vzájemného vztahu zdraví a stravování. Třetí kapitola kategorizuje vietnamskou léčivou stravu dle filozofických konceptů jejích účinků. Ve čtvrté kapitole pak píši obecně o nemoci, zdraví a konceptech, ze kterých vycházejí. Do páté kapitoly jsem zařadil historický vývoj směrů tradiční vietnamské medicíny do 18. století a osobností s ním spojené. Šestá kapitola je zaměřena více prakticky. Popisují v ní využití nejznámějších léčivých rostlin a určuji v ní, co je a co není léčivo. V závěru této kapitoly se zmiňuji o léčivých recepturách obecně. Zajímalo mě, z jakých prvků jsou složeny, jak se předávají, a zasazuji celý fenomén do vietnamského kontextu. Poslední kapitola ukazuje vztah současné společnosti a dietetiky, zaměřuji se v ní zejména na aktuální problémy související s léčivým využitím potravin.

V závěru práce se nachází terminologický slovníček a obrazová příloha.

## **Poznámka k transkripci**

Ve své práci používám obecně platný úzus přepisu vietnamských jmen a slov do češtiny. Ponechal jsem veškerou vietnamskou diakritiku a skloňuji pouze poslední část jména či sousloví. Názvy měst jsem zanechal ve vietnamštině. V češtině píši pouze jejich ustálené české ekvivalenty. Např.: Thành phố Hồ Chí Minh překládám jako Ho Či Minovo Město. Názvy rostlin překládám do češtiny, ponechávám jejich vietnamský název a doplňuji ho o latinské názvosloví z knih prof. Valíčka.

## **Použité zkratky**

TVM - Tradiční vietnamská medicína

TČM - Tradiční čínská medicína

# 1 Strava v kulturním kontextu

V této kapitole rozebírám jednotlivé funkce vietnamského stravování. V její první části popisují antropologické směry týkající se jídla a kultury, které začaly vznikat začátkem druhé poloviny 20. století. Dále se zaměřuji na jednotlivé aspekty kultury, jež může strava ovlivňovat. V závěru této kapitoly se postupně dostávám k těžišti mé práce, k léčivé funkci vietnamské stravy.

## 1.1 Jednotlivé funkce stravy z kulturního hlediska

*"...jídlo a stravovací návyky jsou běžnou součástí každodenního života. Všechny lidské bytosti jí, aby přežily. Toto zdánlivě jednoduché vysvětlení je však velkým omylem. Jídlo, stravovací návyky a naše volby nejsou jednoduše výsledky našich potřeb. Jsou těžištěm naší osobnosti, chápání našeho já, ztělesněním naší povahy, která sama o sobě je spojena s kulturou, jež nás celý život ovlivňuje."<sup>1</sup>*

### 1.1.1 Možnosti nahlížení na stravování ve Vietnamu

Z hlediska kulturní antropologie můžeme na jednotlivé fenomény nahlížet z různých úhlů. Ve své práci se snažím spojit jak pohled strukturalistický, tak i materialistický s přihlédnutím ke kultuře a historii.

Jídlo a stravovací návyky můžeme chápat z **hlediska rituálu**. Do této kategorie spadají především funkce jednotlivých členů domácnosti. Funkce jsou důležité jak při přípravě jídel, tak při jeho konzumaci či následném úklidu. V kontextu Vietnamu bychom neměli přehlížet stravovací rituály, které souvisejí s oltářem předků.<sup>2</sup>

Jídlo má ve vietnamské kultuře také **funkci sdružovací, především rodinnou**. Zejména společné večeře ve vietnamských domácnostech jsou toho důkazem. Jednotlivé chody jídla jsou servírovány do větších misek. Večeře je vždy určena v předem stanovený čas a během této doby spolu všichni konverzují.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Altmann, R. S. *Exploring food quality in Vietnam: nutrition, culture and social change*. Atlanta, 2010. s. 38.

<sup>2</sup> Altmann, R. S. *op. cit.*, s. 43-49.

<sup>3</sup> Tamtéž., s. 44.

Stravu ve Vietnamu můžeme také chápat z **hlediska pohostinnosti a přátelství**. Není nezvyklé, že host má ve Vietnamu právo na nejvybranější potraviny, kterými domácnost disponuje.

Na stravu ve Vietnamu můžeme nahlížet z pohledu mnoha **kultur**, které ji ovlivnily. V oblasti stravování toto platí dvojnásob. Můžeme zde pozorovat vlivy stravování čínského, indického, ale i francouzského. Poslední zmiňovaný vliv začal zaujímat své postavení v období francouzského kolonialismu a je zřetelný dodnes<sup>4</sup>.

Poslední funkcí jídla, kterou bych rád zmínil, je jeho **funkce léčivá či preventivní**. Jídlo se ve Vietnamu používá k léčení různých nemocí či aspoň k prevenci. Tímto kulturním aspektem se bude zabývat zbývající část této práce.

## 1.2 Strukturalisté a počátky sociokulturních teorií o jídle

Antropologové začali psát vědecké studie o jídle společně s vzestupem strukturalismu. V počátcích 60. let 20. století se tento směr rozvinul zejména díky příspěvkům Léviho Strausse. Strauss a jeho následovníci se snažili stravování pochopit jako kulturní systém. V přístupu kladli důraz na chuť, která je dle strukturalistů kulturně a sociálně determinována. Ke zkoumání stravování přistupovali jako k výzkumu jazyka. Kulturním významům přisuzovali symboly a metafory<sup>5</sup>.

Strukturalisté jako jedni z prvních začali považovat stravování za předmět hodný rozsáhlejšího výzkumu. Zaměřovali se mnohem více na symbolické významy stravování než na jeho objektivní hodnotu<sup>6</sup>.

Následovníkem Strausse byl Roland Barthes. Stejně jako Strauss se i on snažil aplikovat na výzkum o jídle analogii s jazykem. Snažil se najít univerzální kód, jakousi "gramatiku jídla" všech kultur. Barthes také vnímal stravování jako velice strukturovaný soubor symbolů a znamení. Tvrdil, že až pochopíme význam surovin, techniky přípravy, jejich použití a stravovací zvyky, tak se vše stane součástí jednoho velkého systému, kterému porozumíme prostřednictvím "gramatiky" stravování. Hlavním argumentem podporující jeho teorii byl názor, že tam, kde je nějaký smysl, musí zákonitě existovat i univerzální systém struktury.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Tamtéž., s. 46.

<sup>5</sup> Caplan, P. *Food, Health and Identity*. London, 1997. s. 1.

<sup>6</sup> Altmann, R. S. *op. cit.*, s. 40.

<sup>7</sup> Caplan, P. *op. cit.*, s. 2.

Antropologické studie o jídle, které byly publikovány mezi lety 1960 - 1970, jsou i dnes hodnotné. Jasně poukazují na fakt, že kultura hraje významnou roli při našem rozhodování, co považujeme za jídlo a co naopak ne. Nicméně v 80. letech se začal prosazovat nový směr, který vědecké teorie o jídle doplnil a snažil se poukázat i na jiné věci, jež stravování ovlivňují.<sup>8</sup>

Proti strukturalistům, kteří se často zabývali současným pohledem na stravovací návyky, stojí teorie kulturních a historických materialistů, soustřeďující se na historický vývoj stravovacích voleb a zvyků. Historičtí materialisté se od počátků 80. let 20. století začali více zajímat o úlohu historie, která ovlivňovala a ovlivňuje současné stravovací vzorce společnosti.<sup>9</sup>

V současnosti se většina antropologů zajímá o výzkum jídla především ve vztahu k historii, sociologii, ekonomii a politice. Hledání smyslu stravování za pomoci metafor či symbolů je i dnes aktuální, ne však v takovém rozsahu, jako tomu bylo dřív.

Podle mého názoru jídlo nikdy nemůžeme posuzovat pouze z hlediska výživy. Často je úzce spjato se sociálními vazbami, kulturními představami o světě, o fungování našeho těla a zároveň s vnímáním našeho vlastního zdraví.<sup>10</sup>

V následujících řádcích bych rád představil různé možnosti pohledů na stravování ve Vietnamu z kulturního hlediska. Základní rozdělení jsem převzal z práce Rebeccky Altmann.

---

<sup>8</sup> Caplan, P. *op. cit.*, s. 2 - 3.

<sup>9</sup> Altmann, R. S. *op. cit.*, s. 43.

<sup>10</sup> Caplan, P. *op. cit.*, s. 3.

## 2 Charakteristika léčivé vietnamské stravy

V této kapitole zpočátku představím principy, ze kterých lidové či tradiční systémy vychází, a následně uvedu příklady, které dokreslují uvedený jev v kontextu vietnamského stravování a zdraví.

### 2.1 O lidových či tradičních formách obecně

Všechny formy praxí, jež nazýváme lidovými či tradičními, v sobě zahrnují širokou škálu aktivit od lovu, rybolovu, zemědělství, výroby nástrojů či jiných exponátů po věštby, léčby a jistě mnoho dalších. Spojuje je skutečnost, že ovládnutí těchto praxí je v moderní době označováno jako tradiční, lidové či prostě "předvědecké"<sup>11</sup>, a jsou obvykle založené na dlouhodobém shromažďování často velmi detailních informací.

Sběr a shromažďování obvykle probíhá po mnoho generací a jednotlivé techniky jsou ve výsledku poměrně důmyslné i přes dlouhodobý "výzkum" konaný pouze za pomoci procesu pokusů a omylů.

Výsledky a především změny těchto znalostí jsou tedy velmi pomalé a v krátkodobém časovém horizontu takřka neznatelné. Je třeba si uvědomit, že na tradiční znalosti, zvlášť například v oblasti medicíny a zdraví, může moderní věda nahlížet jako na iracionální, nevědecké či magické.<sup>12</sup> Termín "magie" je z vědeckého hlediska občas používán poněkud pohrdavě, nicméně v tradičních společnostech jsou magické techniky a přidružené rituály součástí každodenního života, a to především v těch jeho oblastech, ve kterých panuje nejistota a nepředvídatelnost. Nashromážděné poznatky lidové kultury jsou vždy ve vzájemném vztahu a je obtížné je nějakým způsobem vyčlenit ze života v absolutním smyslu.

Zatímco dovednosti získané pokusy a omyly mohou být začleněny do každodenní praxe relativně jednoduše, jejich celkové formy musí být flexibilní, aby přežily díky síle argumentu. Důkazem toho jsou zvyky, které se v tradiční společnosti používají dodnes a stále se vyvíjejí.

Nyní se můžeme soustředit na příklady takového spojení z kulturního rámce jídla a zdraví ve Vietnamu.

---

<sup>11</sup> Beardsworth, A. - Keil, T. *Sociology on the Menu : An Invitation to the Study of Food and Society*. London, 1996. s. 126.

<sup>12</sup> Beardsworth, A. - Keil, T. *op. cit.*, s. 126.

## 2.2 Charakter vztahu stravy a zdraví ve Vietnamu

Základní technikou, kterou Vietnamci používají ve vztahu ke zdraví, je naslouchání řeči těla. Z této každodenní praxe vycházejí všechny lidové techniky léčby související se stravou.<sup>13</sup>

Ve Vietnamu jsou tato pozorování a diskuze o zdraví či jídle častým tématem různých setkání a společenských událostí. Dávají totiž možnost k prokázání vlastních zkušeností, potvrzují dobré zdraví jedince a končí doporučeními, které souvisejí například se sexuálním apetitem (nejčastěji, když jsou přítomné ženy).<sup>14</sup>

Chceme-li sledovat vztah zdraví a vietnamského stravování, je nejprve nutné si ujasnit oblasti, které budeme pravděpodobně rozebírat. Primárně to budou oblasti týkající se jídla, tekutin, cvičení a celkového tělesného vzhledu a stavu. Sekundárně se budeme v dalších kapitolách zabývat příčinami nemocí, světem duchů a nadpřirozenými silami. Tato témata jsou totiž nejčastěji diskutována mezi Vietnamci v okruhu rodin, přátel či známých a dávají prostor k posouzení vlastního zdravotního stavu.<sup>15</sup>

Nejčastěji diskutovaným tématem je tělesná tloušťka. Obecně je totiž přibírání na váze (béo ra) velmi pozitivně kvitováno. Dle přesvědčení Vietnamců je obezita ztělesněním síly a schopnosti těla čelit nepříznivým změnám. Mnoho lidí svou váhu bedlivě sleduje a všudypřítomné váhy v ulicích a parcích jsou toho důkazem.<sup>16</sup> Následující ukázka, která dobře ilustruje výše popsáný jev, jsem vybral z knihy Davida Craiga. Hanojský otec v ní mluví o špatném zdravotním stavu své dcery:

*"Podívej, jak je hubená. Nejl. Není moc velký jedlík, a proto je tak hubená. Dával jsem jí vitamín B, aby měla větší chuť k jídlu, ale je stále slabá. Zafouká trochu vítr a srazí ji k zemi. Co bych jí měl dát, co myslíš? Můžeš mi něco doporučit? Byl bych jen rád, kdyby byla trochu tlustší."<sup>17</sup>*

Není třeba dodávat, že kromě nadváhy, jsou další fyzické projevy těla, například barva a povrch pleti, stavba postavy a další vnější znaky "zdraví", stále v jistém slova smyslu mírou

---

<sup>13</sup> Craig, D. *Familiar medicine*. Honolulu, 2002. s. 67.

<sup>14</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 67.

<sup>15</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 88.

<sup>16</sup> Tamtéž., s. 88.

<sup>17</sup> Tamtéž., s. 68.

společenské klasifikace. Nejpatrnější jsou rozdíly mezi venkovskými obyvateli a "moderními" městskými lidmi.<sup>18</sup> Více se tomuto tématu věnuji v poslední kapitole této bakalářské práce.

Dalším hlavním ukazatelem dobrého zdraví je chuť k jídlu (ăn ngon miếng). V případě problémů nastává její stimulace a následná obnova přirozené funkce zažívání<sup>19</sup> (tiêu hoá) a přenosu výživy ze stravy do krve (máu, huyết). Hlavní dva koncepty, které ovlivňují trávení potravy, je její rozpustnost (giải tán) a schopnost těla ji rozmělnit (tiêu tan). Problémy s žaludkem a trávením dokresluje následující příspěvek. Poprvé je v něm zmínka o hlavních filozofických konceptech lidové léčivé stravy:

*"Studená rýže nemůže být dobře strávena, a tak se usadí v břiše. Proto ho také bolí. Dal jsem mu mentolový olej, který by mu měl ulehčit trávení."*<sup>20</sup>

Velká pozornost je u potravin kladena na jejich nutriční hodnotu, efekt pro zažívání, obsah vitamínů a vlastnosti potravin z hlediska chladné či horké energie.<sup>21</sup> Energetickým vlastnostem potravin a jejich kategorizaci se věnuji následující kapitola.

---

<sup>18</sup> Tamtéž., s. 89.

<sup>19</sup> Viz. obr. č. 1.

<sup>20</sup> Tamtéž., s. 75.

<sup>21</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 90.



### 3 Základní filozofické koncepty léčivé stravy

Základem této kapitoly je charakteristika a popis filozofického konceptu vietnamské léčivé stravy a jejích horkých a chladných energií, které jsou v ní obsažené. Nerovnováha mezi nimi je častým původem nemocí. Věnuji se zde tedy také vysvětlení pojmů zdraví a nemoc v kontextu léčivé stravy. V závěru kapitoly rozdělují příčiny nemocí dle jejich původu.

#### 3.1 Teorie horka a chladna

Hlavní lidovou filozofií, podle které se Vietnamci řídí v léčbě potravinami, je systém horkých (nóng) a chladných (lạnh) energií, které jsou obsaženy ve veškerých potravinách. Tato teorie vychází z teorie jinu (âm) a jangu (dương) a je známá a rozšířená po celém světě. O jejím původu se vedou spory.

Prvním názorem je, že u zrodu této starobylé kategorizace potravin byl pravděpodobně řecký lékař Hippocrates (460 př. n. l. – cca 377 př. n. l.), jehož myšlenky formuloval Galén ve 2. století n.l.<sup>22</sup> Druhou, více rozšířenou verzí je teze, že tyto kategorizace vznikly v jednotlivých kulturách odděleně.

Jisté je, že do Vietnamu tento systém přišel v období tisícileté čínské závislosti (Bắc thuộc; 111 př. n. l. - 939 n. l.)

Tato teorie je základním prvkem léčby potravinami ve Vietnamu. Jestliže elementárním zdrojem těchto horkých a chladných energií způsobující rovnovážný stav v těle je jídlo, tak jeho selekce je hlavní možností, jak zlepšit zdravotní stav jedince.<sup>23</sup>

Ovoce, zeleninu, mořské plody a sladkovodní živočichy, jež disponují vysokým obsahem vlhkosti, lze klasifikovat jako "chladné", oproti tomu hořké, pikantní nebo alkoholické potraviny se nazývají "horké". Chladná jídla jsou těžká a obecně hůře stravitelná. Horká jídla naopak stimulují chuť k jídlu a jsou snadno absorbována ve střevech.

---

<sup>22</sup> Huru Thị Nguyên. *Palatable prophylaxis based on traditional Vietnamese health belief*. Chicago, 2009, s. 14.

<sup>23</sup> Huru Thị Nguyên. *op. cit.*, s. 15.

Z těchto důvodů (vyrovnání chladného a horkého elementu) se například do rýže či zeleniny přidává zázvor a v zimě se navíc jídlo ohřívá. Extrémně teplé nebo naopak studené potraviny jsou s velkou obezřetností užívány zejména v období nerovnováhy (nemoc, porod).<sup>24</sup>

Přestože kategorizaci týkající se chladivých a horkých potravin berou všichni vážně a je ve Vietnamu hluboce zakořeněna, existuje v praxi velké množství výjimek. Jsou to například různé svátky, rodinná i jiná setkání, kdy Vietnamci na své zdraví zapomínají.<sup>25</sup> Dále je tato teorie závislá na sezónní dostupnosti konkrétních surovin (například některé druhy "horkého" ovoce nejsou celoročně dostupné).

Výjimka však existuje i v oblasti léčby či užití. V této souvislosti je možné zmínit například citrony a pomeranče. Ty jsou často nemocnému podávány a upřednostňovány pro jejich nutriční hodnotu, která zastiňuje jejich energetickou charakteristiku.<sup>26</sup>

Rozdělení na horké a chladné potraviny nemá primárně nic společného s jejich teplotou, jak by se mohlo na první pohled zdát. Například potraviny, které způsobují žízeň, jsou kategorizovány jako horké. Oproti tomu strava, jež má za následek odvodnění či vylučování, je chladná. Proto jsou nemoci, jež jsou charakterizovány přebytkem horka, léčeny chladivými potravinami a ty, které mají symptomy přebytku chladna, horkými. Vše v závislosti k cílenému obnovení rovnováhy jinu a jangu.<sup>27</sup>

### 3.2 Kategorizace potravin dle jejich energií

Všechny potraviny či suroviny, ze kterých Vietnamci připravují stravu a slouží k prevenci či léčbě, můžeme rozdělit do tří druhů. Vycházím z kategorizace Davida Craiga publikované v knize *Familiar medicine*. Použití potravin z tohoto hlediska popisuje žena z provincie Thái Bình takto:

*"...když je chladno, měla by se jíst výživná jídla, jako jsou špek, maso a všechna smažená zelenina - ne však vařená. Když je zima, tak nejíme polévky, jíme jídla bohatá na kalorie, proteiny a tučná jídla - například tučné maso. Když jíme špek za chladného počasí, podpoříme naše zažívání tím, že ho okořeníme chilli, pepřem, česnekem, zázvorem a cibulí. K jídlu podáváme vždy ohřátou rýži. Nikdy ji nepodáváme studenou a po jídle zásadně nepijeme*

---

<sup>24</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 90.

<sup>25</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 91.

<sup>26</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 91.

<sup>27</sup> Huru Thi Nguyễn. *op.cit.*, s.16.

*nápoje s ledem. Naopak když je horko, jíme hodně zeleniny, krabí polévky, špenát, zelené fazole a dětem se snažíme podávat pomeranče, banány, citrony a pijeme nápoj z rozdrcených zelených fazolí či z kořene kudzu."*<sup>28</sup>

V případě užití jakéhokoliv druhu potravy je nutné dbát jistých zásad. Ne všechny jejich reakce jsou v určitých podmínkách stejné. Pijeme-li například chladný nápoj, tak má energeticky chladné účinky. Pokud je ale moc chladný (s velkým množstvím ledu) a okolní prostředí je horké a naše tělo má vyšší než obvyklou teplotu, tak nám může uškodit a dostaneme teplotu.<sup>29</sup> V následující podkapitole potraviny rozdělují podle druhů. Rozdělení jsem převzal z knihy Davida Craiga. V jednotlivých publikacích se liší.

### **3.2.1 Studené druhy**

Mezi studenou stravu (lạnh) řadíme ryby, mořské plody, mořské řasy, žáby, hady, kraby, úhoře, koňské maso, kachny a ženšen. Užití těchto látek může vyvolat vylučování a léčit horečku.<sup>30</sup> Tyto potraviny doslova vytvářejí v těle chlad. Prodlužují všechny procesy a zpomalují je. V zimě je nutné se vyvarovat přílišného ochlazení těla nadměrnou konzumací těchto potravin.<sup>31</sup>

### **3.2.2 Chladivé druhy**

Chladivé potraviny (mát) jsou banány, zelenina (zejména listová), melouny, papája, kokos, bambus, vařená jídla a vitamín C. Tyto druhy potravin produkují tělesné šťávy podporující trávení (sliny, žaludeční šťávy a enzymy). Chladivé druhy drží pohromadě jin a schraňují rezervy, udržují mysl v jejím obydlí a tonizují krev.<sup>32</sup>

Tato kategorie je často spojována s předchozí. Používám však rozdělení podle Craiga (v celé práci). Z hlediska celé práce jsem tak učinil kvůli větší přehlednosti. Ve vietnamských zdrojích, konkrétně v léčivých recepturách, jsem našel zmínky pouze o třech hlavních kategoriích, chladivá a studená kategorie nebyla rozlišena.

---

<sup>28</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 90

<sup>29</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 80.

<sup>30</sup> Hư Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 16.

<sup>31</sup> Manuela Heider de Jahnsen. *Čínská medicína : prevence a léčení stravou*. Olomouc, 2009, s. 91.

<sup>32</sup> Manuela Heider de Jahnsen. *op. cit.*, s. 91.

### 3.2.3 Horké druhy

Hlavními reprezentanty horkých jídel (nóng) jsou zázvor, chilli, cibule, česnek, rybí omáčka, ananas, žakie, durian, liči, longan, mango, guava, čokoláda, sladkosti, alkohol, káva, led, psí, kozí a ovčí maso, grilovaná či smažená jídla, západní medicína a vitamín B<sub>1</sub>.

Tyto látky v extrémním užití dle tradiční vietnamské dietetiky způsobují kožní vyrážku, svědění a zácpu, proto jsou charakterizovány jako horké.<sup>33</sup> Vzhledem k tomu, že horká energie potravin je zákonitě spjata s mužskou energií jangu, je tato strava doporučována zejména mužům, kterým může zvýšit sexuální libido.

Mnoho Vietnamců si potrpí na svoji sexuální sílu, a tak se v jejich domácnostech nacházejí léčivé lektvary na podporu sexuality, například naložení hadí v rýžovém alkoholu<sup>34</sup>. Tyto nápoje jsou důležitým symbolem mužské úcty, citlivosti a sebeurčení.<sup>35</sup>

### 3.2.4 Neutrální druhy

Jídla s neutrální energií jsou rýže, nudle, vepřové maso, hovězí maso a vejce. Tato jídla slouží jako nosič energie. Chceme-li například rýži dodat "horkou" energii, tak ji ohřejeme a okořeníme pepřem, kurkumou, česnekem nebo zázvorem. Občas jsou tato jídla charakterizována jako "mírně" teplá. Většinou to je ale důsledek ohřátí.<sup>36</sup>

Dle konceptu TČM můžeme konstatovat, že tato jídla symbolizují střed a vyváženost. Jsou zvlhčující a v syrovém stavu energeticky neutrální povahy.<sup>37</sup>

---

<sup>33</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 16.

<sup>34</sup> Viz. obr. č. 2.

<sup>35</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 93.

<sup>36</sup> Manuela Heider de Jahnsen. *op. cit.*, s. 90.

<sup>37</sup> Manuela Heider de Jahnsen. *op. cit.*, s. 90.

## 4 Nemoc a příčiny jejího vzniku

Nemoc je často popisována z holistického pohledu jako něco, co ovlivňuje celou osobnost (người). Nejenže tedy ovlivňuje jednotlivá funkční centra těla, ale má i vliv na emoce a duši. Ovlivňuje také nervy, chuť a metabolismus, protože ničí celkovou tělesnou vyváženost<sup>38</sup> (thoải mái), učiní tělo těžké (khó chịu).<sup>39</sup>

### 4.1 Slabost jako výraz nemoci

Tělesná síla je rozhodující schopností, která může čelit nemocem (sức đề kháng). Pokud nejsme dostatečně silní, jsme mnohem náchylnější k různým nemocem, i přestože jsme zdraví. Nemoc sama o sobě je projevem slabosti těla (tính chất yếu). Nejčastěji používaný výraz pro nemoc (ốm, bị ốm) popisuje nemoc jako stav slabosti těla.<sup>40</sup>

Nemoc je úzce spojena s dalšími výrazy pro slabost a vyčerpání, jako jsou například: být unavený a vyčerpaný (mệt mỏi), velmi unavený, vyhořelý, bez životní energie (mệt năng), unavený (mệt nhọc) a mnohé další<sup>41</sup>.

Slabost dále koresponduje s emočními a psychickými problémy, které jsou chápány jako slabost nervů. Slabost je také spojena s úbytkem váhy, špatným spánkem, ochablými svaly, strachem a především se ztrátou chuti k jídlu.<sup>42</sup>

Nemocná osoba je pak nazývána jako "líný jedlík" (lười ăn, yếu ăn), člověk, kterého nezajímá jídlo (không chịu ăn - používá se často u malých dětí), a je jí přidělena speciální dieta (ăn kiêng), ve které nejsou obsažena těžce stravitelná jídla. Nedostatek (thiếu) čehokoliv je projev slabosti člověka.<sup>43</sup>

Dalším příkladem slabosti (konkrétně psychické a zároveň i fyzické) může být vietnamská fráze "*lao lực lao tâm*". Tato fráze označuje celkové fyzické a psychické přepracování těla. Výraz "*lao lực*" označuje práci ve smyslu fyzickém, "*lao tâm*" naopak psychickou či

---

<sup>38</sup> Viz. obr. č. 3.

<sup>39</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 72.

<sup>40</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 76.

<sup>41</sup> Bùi Phụng. *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004, s. 1278.

<sup>42</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 77.

<sup>43</sup> Tamtéž., s. 78.

mentální aktivitu. Tento výraz používali Vietnamci, kteří onemocněli tuberkulózou a byli následně dotazováni na jejich aktuální tělesný stav.<sup>44</sup>

## 4.2 Zdravé tělo, silné tělo

Rozebereme-li si výrazy, které ve vietnamštině znamenají zdraví (sức khỏe, khỏe mạnh, khỏe khoắn), tak zjistíme, že v obvykle užívaných termínech pro dobré zdraví je slovo síla (khỏe).

Z dalších slovních spojení jsem zjistil, že se slovem khỏe se také může pojít slovo jíst (ăn). Vzniká pak fráze "*khoẻ ăn*" znamenající být dobrým jedlíkem, hodně jíst. Případně se slovo "*khoẻ*" může pojít s nějakým silným zvířetem. V kontextu Vietnamu je to například vodní buvol, ve středním a jižním Vietnamu pak slon. Fráze poté zní: být silný jako vodní buvol (*khoẻ như trâu*) či silný jako slon (*khoẻ như voi*). Dalším důkazem, že se slovo silný ve Vietnamu používá jako synonymum pro zdraví, může být například fráze "*khoẻ chịu rét*" být odolný vůči zimě (snášet dobře zimu).

Síla je v tomto smyslu navíc spojena se stabilitou (ổn định) a harmonií (hòa hợp). Výrazy výše popsané jsou tedy nejen vyjádřením fyzické síly či mentálního zdraví, ale zahrnují i sílu v rovině rodinné, finanční či schopnosti čelit změnám životního prostředí.<sup>45</sup>

## 4.3 Koncept nemoci a její kategorizace

Díky tisíciletému kulturnímu a politickému vlivu Číny, který jsem již zmiňoval v předcházejících kapitolách, byl Vietnam ovlivněn tradiční čínskou medicínou (Y học cổ truyền Trung Quốc, dále jen TČM). Medicínská učení se v obou zemích vyvíjela podobně a tak je dnes jejich vztah na první pohled zřejmý. Teoretické základy jsou podobné, rozdíly bychom našli především v rozdílných přístupech k praxi.<sup>46</sup>

Hlavní teorie je založena na cirkulování energie čchi (khí) v těle a kolem jednotlivých orgánů. Nemoc je poté způsobena narušením této cirkulace a vznikem nerovnováhy.

Ve vietnamské lidové medicíně je však kategorizace nemocí velmi obecná. Vycházím z rozdělení prezentované v dizertační práci Huru Thị Nguyễn, která vietnamské příčiny nemocí

---

<sup>44</sup> Karen L. Ito. *Health culture and the clinical encounter: Vietnamese refugees responses to preventive drug treatment of inactive Tuberculosis*, 1999, s. 342.

<sup>45</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 72.

<sup>46</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 12.

dělí do tří kategorií.<sup>47</sup> Lidé mohou každé nemoci přiřadit jednu, dvě nebo všechny tři níže popsané příčiny. Craig vychází z naprosto stejného rozdělení.

### 4.3.1 Přírozené příčiny

Nemoci přirozených příčin jsou následky různých typů traumat, špatného jídla či počasí. Ve Vietnamu je charakteristická příčina nemoci "ofouknutí větrem" (cảm gió) a existuje na jeho léčbu (chữa gió) mnoho různých rad a receptů. Kromě toho se do těchto příčin řadí západní vědecké teorie, podle kterých jsou nemoci způsobené bakteriemi a viry.<sup>48</sup>

Český výraz "chytit nemoc, nachlazení" může být ve Vietnamu překládán jako "*cảm*" či "*cảm mạo / cảm gió*". Popis a následná léčba takového nachlazení je vyobrazena takto:

*"...byl jsem unavený, a tak jsem si šel dát koupel, aby mě zbavila nachlazení. Bolelo mě v ústech, nemohl jsem mluvit a měl jsem zimnici. Doma jsme naštěstí nachlazení vypudili zázvorem a následným odvodněním."*

případně je "ofouknutí větrem" popsáno takto:

*"...můj syn měl horečku, zvracel a bolelo ho celé tělo. Vypudili jsme nachlazení za pomoci pelyňku, otrub a Pluchey<sup>49</sup>. Rozemleté bylinky jsme mu dali s cukrem a následovala léčba rýžovou kaší s cibulí a česnekem<sup>50</sup>. Vyvolali jsme u něj močení a pak jsme se mohli přestat strachovat. Syn se nakonec uzdravil."<sup>51</sup>*

Do přirozených příčin nemocí můžeme také zařadit veškeré nemoci způsobené přemírou horka nebo chladu, ať už formou potravin či vnějších sezónních vlivů. Extrémní letní horka mohou způsobit slabost či horečku. V opačném případě je nebezpečná i zima, která může způsobit bolesti břicha, krku, kašel či zimnici. Přemíra chladu může mít za následek bolest hlavy.<sup>52</sup>

---

<sup>47</sup> Huru Thi Nguyễn. *op. cit.*, s. 12.

<sup>48</sup> Huru Thi Nguyễn. *op. cit.*, s. 13.

<sup>49</sup> Celý botanický název zní *Pluchea Indica*. Less. Valíček, P. *Léčivé rostliny Číny a Vietnamu 1. díl*. Benešov, 2009.

<sup>50</sup> Viz. obr. č. 4.

<sup>51</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 82.

<sup>52</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 84 - 85.

### 4.3.2 Nadpřirozené příčiny

Mezi nadpřirozené příčiny nemocí můžeme řadit útoky duchů, démonů a božstev, které byly vyvolány nerozumným jednáním jedince. Uvedme příklad u etických základů konfucianismu, kde je kladen důraz na dodržování kultu předků a synovskou oddanost.<sup>53</sup>

V domácnostech je vždy malý oltář, na který se klade jídlo, vonné tyčinky a případně další artefakty sloužící k uspokojení duší zemřelých. Nedostatek zájmu, bezohlednost či neúcta se může projevit hněvem předků ve formě nemoci.<sup>54</sup>

V minulosti byli duchové (ma) prvním objektem, ke kterému se lidé obraceli v případě nemocí (cholera, malárie, lepra a další) či epidemií.<sup>55</sup> Dnes stojí za nejčastějšími nemocemi nadpřirozeného původu potulné duše mrtvých, kterým nikdo nevykazuje patřičnou úctu či nemají místo, kde by mohly pobývat. (hồn ma không có chỗ ở). Místa s velkou frekvencí potulných duší způsobující nemoci jsou například nemocnice, které jsou často chápány jako místa, kam se chodí zemřít. Na druhou stranu existují i hodní duchové, zejména ti rodinní či místní, kteří mohou nemoci léčit (pokud je jim prokazována dostatečná úcta a jsou jim nabízeny obětiny).<sup>56 57</sup>

### 4.3.3 Metafyzické příčiny

Příčiny metafyzického rázu jsou spojeny s trojicí vietnamských náboženství - taoismu, konfucianismu a buddhismu (dohromady známé jako tam giáo). Příčiny nemocí jsou v tomto případě výsledky nerovnováhy mezi lidstvem a nebesy. Tento pohled povyšuje lidské tělo na součást vyššího celku (nebes, vesmíru).

Nebesa tedy mohou lidem způsobit nemoci prostřednictvím svého hněvu ve formě přírodních katastrof, extrémních teplot či jinými celoplošnými prostředky ovlivňující zdraví.<sup>58</sup>

---

<sup>53</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 13.

<sup>54</sup> Tamtéž., s. 13.

<sup>55</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 94.

<sup>56</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 95.

<sup>57</sup> Viz. obr. č. 5.

<sup>58</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 13 - 14.



## 5 Historický vývoj vietnamské tradiční dietetiky

Tradiční<sup>59</sup> vietnamská dietetika má své kořeny v původu tradiční vietnamské medicíny (dále jen TVM). Tento systém léčby, stejně jako ostatní alternativní<sup>60</sup> medicínské směry, nevylučuje ze svého konceptu člověka jako součást široké přírody. Tělo člověka a jeho zdraví je tvořeno rovnováhou tělesných orgánů a duše. Člověk v tomto smyslu je formován a ovlivňován jevy, jimiž se západní věda v současné době příliš nezabývá. Původ nemocí je způsobován nerovnováhou v rovině mentální, morální či spirituální a v jejich léčbě je důležité tuto rovnováhu opět do těla navrátit a nejlépe jí vlastní vhodnou životosprávou předcházet.<sup>61</sup>

Počátky zdravého stravování a léčení stravou sahají do dávné minulosti. V průběhu času prošel Vietnam řadou kulturních vlivů, které na něj působily. Nejdelším a zároveň také nejvýznamnějším obdobím byla doba tisícileté severní závislosti (Bắc thuộc)<sup>62</sup>. Po dobu jejího trvání byl Vietnam silně ovlivněn čínskou kulturou. V tomto období byla ve Vietnamu populární TČM. Stopy tohoto léčitelského systému můžeme ve Vietnamu nalézt i dnes. V současném Vietnamu nese sino-vietnamská adaptace tohoto učení název thuốc bắc - severní medicína.<sup>63</sup>

Druhým směrem TVM je jižní medicína (thuốc nam), někdy také nazývána jako originální vietnamská tradiční medicína<sup>64</sup>. Jižní medicína vznikla v kontextu jedinečných přírodních podmínek a rostlinného bohatství Vietnamu. Často je tato medicína také nazývána lidová a její kořeny jsou hlavní součástí systému vietnamského domácího léčitelství na té nejzákladnější úrovni.

Výsledkem poslední etapy vietnamské akulturace v oblasti zdraví je příchod medicíny západní (thuốc tây). Západní medicína se ve Vietnamu začala prosazovat s příchodem Francouzů a dnes její oblibu udržuje proces globalizace světa a vietnamská politika ekonomické a kulturní otevřenosti. Poslední zmiňovaný léčitelský směr jsem do této práce

---

<sup>59</sup> Tradiční můžeme prekládat spojením cổ truyền (předávané od dávných dob) či v kontextu rodiny gia truyền (předávané na základě rodinné tradice). Tyto termíny můžeme také chápat v kontextu šíření medicínských tradic v rodech a dynastiích. Craig, D. *op. cit.*, s. 40.

<sup>60</sup> Fráze alternativní či komplementární medicínské systémy může být široce definována. Obecně však o ní můžeme říct, že zahrnuje široké spektrum různých léčivých nauk, terapií a praxí v souvislosti s jejich filozofickými koncepty a teoriemi. Stejně tak jako produkty, které nejsou součástí konvenčního nebo politicky dominantního systému péče o zdraví. Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 1.

<sup>61</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. "Overview of Vietnamese traditional medicine." in Vietnamese traditional medicine. Hà Nội, 1999, s. 1.

<sup>62</sup> Hlavatá, L. – Ičo, J. – Karlová P. – Strašáková, M. *Dějiny Vietnamu*. 2008, s. 26.

<sup>63</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 2.

<sup>64</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 49.

nezahrnul - byť do Vietnamu neodmyslitelně patří. Svým rozsahem a množstvím zdrojů by to bylo nad rámec možností této práce.

Souhrnný název pro oba druhy TVM medicíny je ve Vietnamu "východní medicína" - *đông y*, případně "naše originální medicína" - *thuốc ta*<sup>65</sup> (především ve vztahu k jižní variantě).<sup>66</sup>

## 5.1 Dva hlavní směry tradiční vietnamské medicíny

### 5.1.1 Thuốc bắc

Tradiční čínská medicína začala do Vietnamu pronikat v období severní závislosti. V průběhu i po skončení tohoto období se začala přetvářet a více přizpůsobovat potřebám Vietnamců a dalších devět století (až do příchodu Francouzů) trval vývoj sino-vietnamské verze čínské tradiční medicíny - *thuốc bắc*. TVM i TČM se vyvíjely společně a filozofické koncepty, které je tvarovaly, byly celá tisíciletí stejné. Porovnáme-li dnes oba směry, zjistíme, že stojí na stejných základech. Hlavní jejich diferenciací spočívá v odlišné praxi.<sup>67</sup> Paralelně s *thuốc bắc* existovala lidová vietnamská medicína (*thuốc nam*). Je důležité si ale uvědomit, že oba dva směry koexistovaly v zájemné symbióze a jejich užití nemělo a nemá striktní pravidla, jež by zakazovala používat některý z léčitelských směrů.<sup>68</sup>

Craig ve své knize k rozdělení na severní a jižní medicínu dodává, že v kontextu Vietnamu je vhodnější mluvit spíše o jednotlivých "tradicích". Oba dva směry totiž ve Vietnamu zanechaly nepřehlédnutelnou stopu a svým způsobem si vydobýly místo ve vietnamské historii i z hlediska národního cítění.

Jednou z dvou hlavních osobností<sup>69</sup> propagující severní medicínu, byl Hải Thượng Lãn Ông (1720 - 1791). Tento učenec napsal nejrozsáhlejší encyklopedii vietnamské medicíny (*Hải Thượng y tông tâm lĩnh*)<sup>70</sup>, jež pojímá celé její velmi široké spektrum. Dílo je jedním ze symbolů vietnamského nacionalismu, protože v něm upravil koncepty TČM pro potřeby a prostředí Vietnamu.

---

<sup>65</sup> Výraz *ta* znamená v překladu my, moje, naše. Časté je jeho užití ve spojení například *gia đình ta* - naše/moje rodina; *nước ta* - naše/moje vlast; *tiếng ta* - náš/můj jazyk. Jeho použití je specifické v situacích, v nichž chce mluvčí svému tvrzení dodat vlastenecké zabarvení. Překlad termínu "*thuốc ta*" můžeme vysvětlit jako "originální vietnamská medicína". Bùi Phụng. *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004, s. 1778.

<sup>66</sup> Craig, D. *op.cit.*, s. 40.

<sup>67</sup> Hữu Thị Nguyên. *op. cit.*, s. 12.

<sup>68</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 4.

<sup>69</sup> V literatuře se také můžeme setkat s výrazem dva hlavní svatí TVM - *đại thánh*.

<sup>70</sup> Volný překlad: "Léčba založená na shromážděných znalostech Hải Thượnga) Bùi Phụng. *Vietnamese English Dictionary*, 2004.

Thuốc bắc chápé člověka jako nedílnou součást přírody, jež nemůže být vyčleněna z koloběhu života ve vesmíru. Tento medicínský směr používá ve své praxi k určení nemoci taoistické principy jin (âm) a jang (dương)<sup>71</sup>.

Léčba dle thuốc bắc je určena za základě důkladné diagnostiky člověka, nemocného orgánu a na nastolení univerzální rovnováhy mezi nimi a ostatními prvky kosmu.<sup>72</sup>

Fyzické tělo člověka má tělesné orgány rozděleny do dvou hlavních skupin. Z jinového principu je to pět vnitřností - ngũ tạng: slezina (tỳ), srdce (tâm), plíce (phế), játra (can) a levá ledvina (thận). Z jangového principu je to šest vnitřností (lục phủ), tlusté a tenké střevo (đại trường, tiểu trường), žaludek (vị), žlučník (đờm), močový měchýř (bàng quang) a tři řídicí centra funkce těla (tam tiêu).<sup>73</sup>

Každý z těchto jedenácti orgánů přísluší k jednomu z pěti elementů, jedné barvě, vůni a chuti (ostrá (cay), slaná (muối), kyselá (chua), hořká (đắng), sladká (ngọt))<sup>74</sup>. Například červená barva a kyselá chuť přísluší k srdci.<sup>75</sup>

Čchi je řídicí silou, jež ovlivňuje cirkulaci krve. Společně tvoří základní dvojici neustálého toku jinu a jangu ve vesmíru i v těle člověka. Energie každého orgánu je zapříčiněna cirkulací khí pomocí krve. Pokud je nějaký orgán nemocný, lze diagnostikovat jeho problém právě skrze jeho schopnost dále rozvádět energii. Zkušený terapeut toto dokáže zjistit pomocí pulzu na určitých místech těla, kde prochází energetické dráhy jednotlivých orgánů (jsou odlišné od krevního řečiště lidského těla).<sup>76</sup>

Koncept nemoci v thuốc bắc je naprosto odlišný od evropského úzu. V západní medicíně má nemoc ontologickou existenci, zatímco v severní medicíně je nemoc vždy výrazem špatného kolování energie v okolí postiženého místa. Její následná "léčba" se snaží znovu obnovit vyrovnaný stav energií u postiženého místa a zejména tomuto stavu v budoucnosti

---

<sup>71</sup> Jejich vznik je popisován takto. Na začátku všeho bylo absolutní prázdno - vô cực, které se transformovalo do "mocného absolutna" - thái cực. Z mocného absolutna mohly vzniknout dvě protikladné síly, jež se vzájemně doplňují - jin (ženský, negativní princip) a jang (mužský, pozitivní princip). Tyto síly řídí člověka (mikrokosmos) a vesmír (makrokosmos). Jin a jang umožnil také vzniknout čtyřem "sochám" - tứ tượng: slunci, měsíci, hvězdám a pěti planetám. Dále zapříčinil vznik pěti základních elementů života: kovu (kim), dřeva (mộc), vody (thủy), ohně (hỏa) a země (thổ). Z těchto elementů vzniká vše živé (včetně člověka) i neživé. Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 5.

<sup>72</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 5.

<sup>73</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 4.

<sup>74</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 47.

<sup>75</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 5.

<sup>76</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 6.

předcházet. Rovnováha fyzického a psychického zdraví člověka je však závislá i na vnějších, makrokosmických jevech, které je třeba při léčbě brát v potaz.<sup>77</sup>

Hlavními vnějšími příčinami nemocí (ngoại cảm) jsou vítr (phong, gió), zima (hàn), teplo (thử), vlhko (thấp), sucho (táo) a horko (hoả). Všechny tyto příčiny jsou v přímé souvislosti s ročními obdobími a jejich význam se tedy mění. Ve Vietnamu je rozlišováno pro potřeby léčby pět ročních období: podzim (mùa thu), zima (mùa đông), jaro (mùa xuân), léto (mùa hè) a pozdní léto (cuối hè).<sup>78</sup>

Ostatní příčiny nemocí (nội thương) mají původ v nevyrovnanosti čchi a krve.<sup>79</sup> Problémem je přebytek i nedostatek jednoho z elementů. Opomenuty nejsou ani emoce, které tyto nevyrovnanosti mohou způsobovat. Hlavními emocemi jsou smutek (buồn), strach (sợ), zlost (lo lắng), štěstí (hạnh phúc) a starosti (lo lắng).<sup>80</sup>

Dále v konceptu thuốc bắc existují v těle "signalizační" orgány, na kterých lze nemoc velmi rychle odhalit. Jsou jimi nos (mũi), ucho (tai), oko (mắt), jazyk (lưỡi) a ústa (miệng). K diagnostice i další léčbě jsou používány také barvy. Jsou jimi bílá (trắng), černá (đen), zelená (xanh lá cây), červená (đỏ) a žlutá (vàng). V poslední řadě také světové směry: západ (tây), sever (bắc), východ (đông), jih (nam) a střed (tâm).<sup>81</sup>

Všechny výše zmíněné způsoby diagnostiky jsou ve Vietnamu používané k léčení nejrůznějších nemocí. V dnešní době se severní medicína považuje za kvalitní doplněk naší západní léčby. Na úrovni domácího léčení se většinou používá jižní medicína, jejíž principy jsou známé širší veřejnosti a suroviny jsou levnější a dostupnější.

### 5.1.2 Thuốc nam

Názvem "*thuốc nam*"<sup>82</sup> je označován druhý směr TVM, jižní medicína. Mohli bychom jej také nazvat jako lidové či domácí léčitelství. Tradice jižní medicíny<sup>83</sup> je šířena dvojí formou. Učí ji jednak školy lidového léčitelství (odbornější úroveň) a zároveň je také nedílnou součástí vietnamského folklóru (lidové znalosti). Z generace na generaci jsou jednotlivé

---

<sup>77</sup> Huru Thị Nguyên. *op. cit.* s. 12.

<sup>78</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 47.

<sup>79</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 6.

<sup>80</sup> Tamtéž., s. 47.

<sup>81</sup> Tamtéž., s. 47.

<sup>82</sup> Jelikož je Vietnam situován na jih od čínských hranic, tak Vietnamci nazývají svoji zemi "nước nam" - jižní zem. Název thuốc nam je tedy v doslovném překladu - medicína jižní země.

<sup>83</sup> Viz. obr. č. 6, 7, 8.

receptury předávány ústní formou v běžných rodinách i léčitelských rodech.<sup>84</sup> Drtivé množství receptur, které se později staly součástí thuốc bắc, bylo vymyšleno v deltě Rudé řeky. Nicméně je nezpochybnitelné, že jižní medicína je méně prestižní než vysoce odborná severní.<sup>85</sup> Dalo by se říct, že thuốc nam více využívá vietnamské přírodní zdroje a místní geografické podmínky (vlhké a horké klima, deště).

Kořeny tohoto učení jsou medicínské znalosti různých etnických menšin obývajících území dnešního Vietnamu. Jednou z otázek současného výzkumu jižní medicíny je vyřešit problém, do jaké míry vychází z indické formy orientální medicíny (ajurvědy).<sup>86</sup>

Receptury, které se v jižní medicíně používají, jsou oproti severní medicíně jednodušší, levnější a snáze dostupné. Řada z nich má pouze lokální či rodinný charakter. Zajímavé je rozdělení genderových rolí v praxi jižní medicíny. Zatímco muži disponují znalostmi jednotlivých receptur, ženy jsou přímo zodpovědné za jejich podání, nákup či sběr.<sup>87</sup>

První zmínky o vietnamském lidovém léčitelství můžeme zaznamenat ve vietnamském folklóru, starých pověstech a mýtech. Vznik těchto legend se datuje do období legendární dynastie Hồng Bàng (2879 př. n. l. - 258 př. n. l.).<sup>88</sup> Z nejznámějších jmenujme například příběh o žvýkání betele.<sup>89</sup> Žvýkání betele mělo kromě sociálních funkcí (při svatbách, pohřbech, návštěvách) také úlohu léčivou a hygienickou (zjemňovalo dech, dodávalo do úst příjemnou kyselou chuť a mělo antibakteriální účinky)<sup>90</sup>. Spousta zvyků, jež měla nějakou rituální úlohu, zahrnovala i léčivou funkci. Například v jihovýchodní Asii známé lakování zubů načerno ochraňovalo zuby proti zubnímu kazu apod.

David Craig ve své knize uvádí zajímavé přísloví, které lehkou satirou ilustruje vnímání rozdílů mezi jednotlivým medicínskými směry. Zní: "*Thuốc nam đánh giặc, thuốc bắc lấy tiền*"<sup>91</sup>. V překladu to znamená: jižní medicinou se léčí, za severní se platí<sup>92</sup>.

Pro učence, kteří se věnovali studiu čínské tradiční medicíny, nebyla jižní medicína příliš hodnotná a její účinky vysvětlovali pouze ve světle tradiční čínské medicíny.<sup>93</sup> Nejznámější představitel a propagátor jižní medicíny byl buddhistický mnich Tuệ Tĩnh. Tento mnich patří

<sup>84</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 49.

<sup>85</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 1.

<sup>86</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 1.

<sup>87</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 51.

<sup>88</sup> Tamtéž., s. 2.

<sup>89</sup> Časově bychom mohli tuto legendu zařadit do období vlády 4. krále (pravděpodobně Hùng Bửu Lang) legendární dynastie Hồng Bàng (2879 př. n. l. - 258 n. l.). Hlavatá, L. – Ičo, J. – Karlová P. – Strašáková. *op. cit.*, s. 301.

<sup>90</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 2.

<sup>91</sup> Jižní medicinou ničíme nemoci, za severní medicínu se platí. Craig, D. *op. cit.*, s. 40.

<sup>92</sup> Viz. obr. č. 9.

<sup>93</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 3.

do skupiny nejznámějších vietnamských osobností v oblasti tradiční medicíny. Je považován za jejího zakladatele a je znám svým výrokem, v němž uvedl, že jižní medicína byla vytvořena přímo pro potřeby obyvatel jižní země (dnešní Vietnamce).<sup>94</sup>

Určení nemoci je u thuốc nam snazší (jedinec tak může učinit sám, bez pomoci léčitele) a často spojuje několik léčebných praktik thuốc bắc v jednu. V jižní medicíně není proto problém nalézt spojené léčení vnitřních a vnějších orgánů, recepty z přírodních zdrojů a to vše může být doplněné o některou z forem zahřívání různých částí těla (moxování)<sup>95 96</sup>. Absence složitých pouček a příkazů dala lidem prostor experimentovat a vytvořit si použitelný systém domácí léčby.

Jedinečnost jižní medicíny je součástí národní pýchy a vietnamskými nacionalisty je na ni často poukazováno. Tento jev se projevil především v období francouzské nadvlády v roce 1938, když se Francouzi snažili tradiční léčitelskou profesi dostat do pole illegality.<sup>97</sup>

## **5.2 Historický přehled nejvýznamnějších událostí na poli TVM**

### **5.2.1 Období od počátku do 12. století**

Původ tradiční vietnamské medicíny (stejně jako samotné historie Vietnamu jako národa) je nejednoznačný a složitý. První zmínky zobrazující užívání rostlin k léčivým či preventivním účelům můžeme nalézt ve starých vietnamských bájích a legendách. Vzhledem k velké etnické a kulturní rozmanitosti celé země je nemožné s přesností určit, které vlivy stojí za konkrétními historickými fakty. I přesto jsou ve Vietnamu zmínky o tradiční medicíně již ze 4. a 5. století př. n. l., tedy i před obdobím čínské nadvlády.

V čínských medicínských textech ze 4. století jsou poznámky o etnické skupině, jež obývala území jižně od čínských hranic a měla vyvinutý svůj vlastní systém medicínské péče odlišný od čínského učení.<sup>98</sup>

---

<sup>94</sup> Tamtéž., s. 3.

<sup>95</sup> Moxování je léčitelská metoda, která je založená na zahřívání určitých částí těla. Poprvé byla pravděpodobně použita ve Vietnamu ve 3. století př. n. l. pod nadvládou An Dương Vương a dynastie Thục před počátkem období čínské závislosti. Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 3.

<sup>96</sup> Viz. obr. č. 10.

<sup>97</sup> Místo dříve používaného termínu pro jižní a severní medicínu Đông Y se začal používat termín Thuốc ta, který více vystihoval protifrancouzské postoje vietnamských nacionalistických hnutí. Craig, D. *op. cit.*, s. 223.

<sup>98</sup> Hưu Thị Nguyễn. *op. cit.*, s.8.

Velká část vietnamské psané historie, která se týkala tradiční medicíny, byla zničena v průběhu válek a v dnešní době je již těžké najít primární zdroje. Většina informací proto pochází ze starých stél a genealogických knih velkých rodů.

Dle statistik vietnamského ministerstva zdravotnictví se ve Vietnamu nachází více než 1 300 druhů léčivých rostlin. První informace o jejich využití máme z bájí a pověstí pocházejících z období dynastie Hồng Bàng (2879 př. n. l. - 258 n. l.). Jedním z nejznámějších příběhů, ve kterém se objevuje užití léčivých rostlin, je legenda o betelu a arekovém ořechu, jež ilustruje tragický příběh dvou mladých lidí.<sup>99</sup>

Další zmínky o léčitelství dávných dob máme z období vlády An Dương Vương z období dynastie Thục (258 př.n.l. - 208 př. n. l.), která byla poslední vietnamskou dynastií před dlouhou nadvládou Číňanů. Z tohoto období máme například zmínky o léčitelské technice moxování (zahřívání určitých částí těla).<sup>100</sup>

Během období severní závislosti (111 př. n. l. - 939 n. l.) byla ve Vietnamu prosazována společně s jinými čínskými zvyky i TČM. Společně s ní již koexistovala jižní medicína, kterou lidé používali jako lidové léčitelství ve svých domácnostech. S jistotou ale můžeme říci, že první doložené zmínky o vzájemném vztahu TČM a TVM jsou známy od 2. století n. l.<sup>101</sup>

Velký vliv Číny, zejména v období čínské nadvlády, na Vietnam byl zřejmý ve všech oblastech a Dương Bá Vành ho popisuje takto<sup>102</sup>:

*"Neměli bychom zapomenout, že vietnamští králové, vazalové čínských vládců, pravidelně posílali posly na čínský dvůr. Vyslanci byli vždy pečlivě vybráni z nejvyšších intelektuálních vrstev dvora. Jejich mise vždy byla jasně daná: mít otevřené oči, nastražené uši a naučit se vše nové a užitečné. Měli se naučit všechny vědomosti, které "Synové nebes" ovládali. Jejich návrat do vlasti pak měl být užitečný celé zemi. Tímto způsobem se obyvatelé Vietnamu naučili podstatné základy věd, jež byly vyvinuty v Číně."*

Postupem času se z TČM vyvinula její unikátní vietnamská podoba, dnes známá jako severní medicína. Jižní medicína zůstala zakořeněna v domácnostech a stala se symbolem vlastenectví s odkazem na vietnamské bohaté kulturní a přírodní dědictví.

---

<sup>99</sup> Viz. obr. č. 11

<sup>100</sup> Tamtéž., s. 3.

<sup>101</sup> Từ Giây. "Development of nutritional science in Vietnam" in Vietnamese studies. 2002, s. 8.

<sup>102</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 9.

### 5.2.2 Období od 13. do 18. století

Od počátku dynastie Trần (1225 - 1400) řešilo otázky týkající se medicíny ministerstvo obřadů. Kolem roku 1250 byla napsána vietnamským emigrantem, který utekl do Číny, kniha *An nam chí lược* (Krátká historie Vietnamu). Je v ní popsán velké množství vietnamských léčivých produktů. Nejznámějším člověkem této doby a propagátorem jižní medicíny byl buddhistický mnich Tuệ Tĩnh. Za doby následující dynastie Hồ (1400 - 1407) vzniklo dílo napsané v jižních znacích (Chữ Nôm) pojmenované *Châm Cứu Tiệp Hiệu Diễn Ca*<sup>103</sup> od Nguyễn Đại Nãi<sup>104</sup>. Toto dílo se zabývalo akupunkturou.<sup>105</sup> Zároveň byl vytvořen nový samostatný úřad (Y ty), který se zabýval otázkami medicíny (jak u dvora, tak v celé zemi).<sup>106</sup> Po tomto období nastala krutá nadvláda Mingů (1407-1427).

Většina historických knih byla kvůli nucené asimilaci Vietnamců v období krutovlády Mingů zničena či poslána do Číny. Podobný osud zasáhl i nejlepší lékaře a řemeslníky, kteří byli taktéž donuceni odejít do Číny. V roce 1427 slavný vietnamský hrdina Lê Lợi (1384-1433) obnovil národní nezávislost a založil dynastii Ranou Lê (1428-1789). V důsledku politické a sociální krize však obnova země a zejména ztracených medicínských znalostí trvala pomalu.

Osobnostmi, které přispěly k opětovné konsolidaci znalostí, byli Hoàng Đôn Hòa, slavný lékař, a slavný Lãn Ông (1720 -1791), vlastním jménem Lê Hưu Trác.<sup>107</sup>

Významné kroky v oblasti zdravotnictví rovněž podnikl král Lê Thánh Tông (1459-1497)<sup>108</sup>. V roce 1483 ustanovil nový zákoník *Hồng Đức*, který byl na svou dobu velice pokrokový<sup>109</sup>. Zákoník přiznával určitá práva ženám a kladl důraz na humanitu. Jeho součástí také byla první zmínka o lékařství z hlediska právní vědy.<sup>110</sup> Lê Thánh Tông zároveň založil venkovské a oblastní nemocnice (Tế Sinh), hospice pro chudé a nemocné a současně vyslal významné lékaře do všech koutů země.<sup>111</sup> Z této doby jsou slavná následující díla, jejichž autoři jsou v některých případech bohužel neznámí.<sup>112</sup>

<sup>103</sup> Volný překlad: "Veršovaná akupunktura v Jižních znacích". Bùi Phụng. *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>104</sup> Byl vysoce ceněným specialistou na akupunkturu. Bydlel na území provincie Hải Dương okresu Kim Môn ve vesnici Hiệp Sơn - An Lư. Později byl jmenován jako odpovědná osoba za civilní a vojenské otázky zdraví. Zúčastnil se bojů proti Mingům. Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hưu Ngọc. *op. cit.*, s. 9.

<sup>105</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hưu Ngọc. *op. cit.*, s. 9.

<sup>106</sup> Tamtéž., s. 9.

<sup>107</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hưu Ngọc. *op. cit.*, s. 10.

<sup>108</sup> Viz. obr. č. 12.

<sup>109</sup> Hlavatá, L. – Ičo, J. – Karlová P. – Strašáková. *op. cit.*, s. 75.

<sup>110</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hưu Ngọc. *op. cit.*, s. 9.

<sup>111</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hưu Ngọc. *op. cit.*, s. 10.

<sup>112</sup> Tamtéž., s. 10.



První dílem je kniha s názvem *Bảo sinh diên thọ toán yếu*<sup>113</sup>. Pojednávala o otázkách hygieny a byla sepsána souborem učenců ustanovených králem Lê Thánh Tôngem kolem roku 1676.

Slavný osobní lékař krále Tân Hải Ân napsal knihu pojmenovanou *Y truyền chỉ yếu* (1720).<sup>114</sup>

Další zaznamenanou publikací je sbírka *300 Thực vật tiếp lục* (1763)<sup>115</sup> od Nguyễn Công Thiệua, v níž je popsáno 300 druhů vybraných léčivých rostlin.

Osmidílná kolekce knih, kterou sepsal Ngô Văn Tinh, nese název *Vạn phương tập nghiệm* (1763).

Poslední, osmidílná sbírka vydaná kolem roku 1777, se jmenuje *Tiểu nhi khoa*<sup>116</sup> a radí, jak postupovat při léčbě dětských nemocí. Její autor je neznámý, ale víme, že byl specialistou na oblast mateřství.

Během poslední vládnoucí dynastie Nguyễn (1802 - 1945) byla zavedena nová hierarchie lékařů dle vzoru mandarínských učenců (v roce 1805). Nejvýše postaveným byl léčitel krále (ngự sử). Za ním následoval jeho pomocník (phó ngự sử). O stupeň níže byl léčitel paláce (chánh y) se svým pomocníkem (phó y). Nejnižší úroveň nesl podřízený léčitele paláce (y viên). O čtyři roky později byli navíc ustanoveni ještě provinční léčitelé (lượng y).<sup>117</sup>

Někteří lékaři se specializovali pouze na severní medicínu, jiní pouze na jižní. Ti nejlepší z nich ovládali oba dva směry.

### 5.3 Nejvýznamnější osobnosti TVM

Dva nejvýznamnější představitelé vietnamské tradiční medicíny jsou Tuệ Tĩnh (pravděpodobně 14.století) a Lãn Ông (18. století). Jejich stěžejní díla nám mohou přiblížit vietnamské uvažování a následné zkušenosti, které Vietnamci čerpali skrze nové kulturní vlivy.

---

<sup>113</sup> Volný překlad: "Pár slov studentům ohledně dlouhověkosti a zdraví." Bùi Phụng. *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>114</sup> Volný překlad: "Nemoci přenášejí pouze slabí." *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>115</sup> Volný překlad: "Léčivé rostliny." Bùi Phụng. *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>116</sup> Volný překlad: "Základy pediatrie." Bùi Phụng. *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>117</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 10.

### 5.3.1 Tuệ Tĩnh

Hlavním oborem zájmu Tuệ Tĩnh<sup>118</sup> byl směr jižní medicíny. Dodnes je považován za jednoho z nejznámějších a nejzasloužilejších duchovních otců tradiční vietnamské medicíny. Po studiích TČM se zaměřil na studium jižní medicíny. Své nabyté znalosti se snažil aplikovat takovým způsobem, aby byly prospěšné "lidem jihu".<sup>119</sup>

Tuệ Tĩnh či Hồng Nghĩa (jeho buddhistické jméno bylo Huệ Tĩnh, či právě jméno Nguyễn Bá Tĩnh) se narodil se ve vesnici Nghĩa Phú<sup>120</sup> na území dnešní provincie Hải Dương (původně byla oblast nazvaná Thượng Hồng). Spojením částí názvu jeho rodné vsi a provincie vedlo k tomu, že si vysloužil přezdívku Hồng Nghĩa.<sup>121</sup>

Vědci se stále dohadují nad správným datem jeho narození<sup>122</sup>. První a častější teze se přiklání k názoru, že se Tuệ Tĩnh narodil ve 14. století během období nadvlády dynastie Trần. Jiné názory jeho narození datují až do 16. století. Jisté ale je, že celý jeho život byl silně ovlivněn buddhismem, protože oblast delty Rudé řeky v té době oplývala velkým množstvím pagod a center buddhistického učení. Detaily jeho života můžeme vyčíst z lokálních tradic a z knih, které on sám napsal. Část jeho života je zaznamenána v kronice provincie Hải Dương - *Hải Dương phong vật chí*<sup>123</sup>.

Již v šesti letech ztratil malý Tuệ Tĩnh oba dva rodiče. V důsledku této události byl přijat do mnišského řádu a stal se praktikujícím buddhistou. Po úspěšném složení zkoušek získal titul v oblasti literatury. Nechtěl se stát mandarínem a odmítl práci u dvora. Za svoji životní cestu si zvolil pomoc druhým. Učil obyčejné lidi pěstovat léčivé rostliny a sám hledal nové druhy a jejich možné využití v léčbě. Snažil se nabádat ostatní lékaře, kteří slepě používali TČM, aby u jejího použití přihlédl k rozdílnému klimatu a specifickým potřebám Vietnamců. Lidem často dával toto doporučení:

*"Za Vaším domem je malý kousek země určený pro léčitelskou zahrádku."*<sup>124</sup>

---

<sup>118</sup> Viz. obr. č. 13.

<sup>119</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 10.

<sup>120</sup> Đỗ Tất Lợi. *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam*. Hà Nội, 2009. s. 1054.

<sup>121</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 13.

<sup>122</sup> Tamtéz., s. 14.

<sup>123</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 1056.

<sup>124</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 14.

Ve věku 55 let byl vietnamským králem poslán do Číny. Tam se částečně proslavil tím, že zbavil císařovnu poporodních komplikací. Tímto činem si vysloužil titul *Đại y thiên sư*. Zemřel v Číně neznámo kdy.

V jeho rodné vesnici byla na jeho počest vztyčena socha a stéla. Stélu do vesnice přivezl z Číny učenec Nguyễn Danh Nho a je vystavena v pagodě Hải Triều.<sup>125 126</sup>

Většina děl, která Tuệ Tĩnh napsal, nebyla v původním znění dochována. Stalo se tak kvůli útokům Mongolů, které probíhaly v 15. století. Z dochovaných textů je nejznámější *Nam Dược thần hiệu* (Zázračné účinky jižního léčitelství).<sup>127</sup> Objevil 586 druhů léčivých rostlin (z toho 246 mohlo být servírováno jako jídlo a 50 jako nápoje)<sup>128</sup> Dále napsal 3 873 receptů na léčení 184 nejznámějších chorob.<sup>129</sup>

Další jeho sbírkou, která je složena ze dvou knih, je dílo *Thập tam phương gia giảm*<sup>130</sup>. Sbíрка obsahuje rytmicky psané texty a pojednává o základních principech TVM. První část popisuje například techniku léčby zaměřenou na měření pulsu či nauku o "dráhách"<sup>131</sup>, kterými proudí životní energie. Druhá část pak pojednává o obecných kosmologických principech jinu a jangu a obsahuje třináct léčivých formulí. První část byla napsána v chữ nôm, druhá již klasickou čínštinou.

Z jeho počínání můžeme usuzovat, že byl pragmatik.<sup>132</sup> Upozorňoval na nedostatečnou hygienu, již pokládal za hlavní příčinu velkého množství nemocí. Oproti ostatním léčitelům, kteří přisuzovali původ nemocí nadpřirozeným silám, se zdá být ve světle dnešní vědy jeho počínání nadčasové. Dále podporoval dostatečnou fyzickou aktivitu a dechová cvičení jako prevenci vůči psychickým chorobám. Doporučoval předcházet všem stresovým faktorům, které mohou člověka vyčerpat a případně způsobit chorobu.<sup>133</sup>

Léčba podle Tuệ Tĩnh nebyla závislá na konceptu pěti základních elementů (jako je to v případě TČM), ale spíše rozdělovala léčiva dle původu (rostlinná, živočišná).<sup>134</sup> Tvrdil, že

---

<sup>125</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 1053.

<sup>126</sup> Viz. obr. č. 14, 15, 16.

<sup>127</sup> Sbíрка je také známá pod názvem *Nam dược chỉ nam*. Prof. Từ Giây. "Development of nutritional science in Vietnam" in Vietnamese studies. 2002, s. 8.

<sup>128</sup> Tamtéž., s.8.

<sup>129</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 15.

<sup>130</sup> Volný překlad: "Třináct upravených klasických receptur pro kombinace tradičních léčiv." *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>131</sup> Energetické cesty tzv. meridiány. Používají se například při léčbě akupunkturou.

<sup>132</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 16.

<sup>133</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 16.

<sup>134</sup> Tamtéž., s. 17.

Vietnamcům, kteří obývají vlhčí a tropičtější klima než Číňané, je nutné podávat menší dávky zázvoru či skořice.<sup>135</sup>

### 5.3.2 Lãn Ông

Slavný učenec Lãn Ông<sup>136 137</sup> či Hải Thượng Lãn Ông (Lãn Ông z provincie Hải Thượng) si zvolil pseudonym podle místa narození.<sup>138</sup> Jeho hlavním filozofickým názorem byla směsice taoismu a konfucianismu. Stejně jako jiní učenci byl i on silně ovlivněn taoismem, a proto si zvolil pseudonym vyjadřující jeho myšlenkový směr. Přezdívkou Lãn Ông můžeme překládat jako Líný muž (ve smyslu muž, který má dost času pro pochopení světa). Jeho pravé jméno však bylo Lê Hữu Trác.

Narodil se ve vesnici Liêu Xá a jeho otec byl vysokým státním úředníkem. Do 22 let Lãn Ông studoval v Thăng Longu (dnešní Hanoji). Byl znám svou pilností a pracovitostí. Taktéž byl vynikajícím básníkem a vynikal v bojových uměních.<sup>139</sup>

Žil v poměrně neklidné době bojů dvou velkých rodů Nguyễn (1558–1777) na jihu a Trịnh (1545–1787) na severu země v období nadvlády pozdní dynastie Lê (1533–1788). Během této doby probíhala menší rolnická povstání, jež dávala předzvěst velkému rolnickému povstání Tây Sơn v roce 1771.

Lãn Ông odmítl jít ve šlápějích svého otce a nechtěl podstoupit kariéru úředníka u dvora. Smrt jednoho z jeho bratrů, který se staral o jeho nemocnou matku, zapříčinila, že odešel z města do hor a začal se plně zajímat o medicínu. Sám však trpěl chronickou nemocí, která ho přivedla k ještě hlubšímu zájmu o léčitelství. Po pilných studiích začaly přicházet výsledky (sám se nemoci zbavil) a on začal své umění praktikovat po širokém okolí.<sup>140</sup>

Přes 30 let<sup>141</sup> života se věnoval studiu TVM. Jeho obliba u veřejnosti rostla, až jednoho dne léčil i příslušníky rodu Trịnh.

---

<sup>135</sup> Tamtéž., s. 17.

<sup>136</sup> Přezdívkou Lãn Ông bychom mohli přeložit jako "Líný muž" ovšem ve smyslu nevnímání času (ten, pro koho čas neplatí). *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>137</sup> Viz. obr. č. 17, 18.

<sup>138</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 1070.

<sup>139</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 1062.

<sup>140</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 18.

<sup>141</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 1071.

Zápisky z jeho cesty do tehdejšího hlavního města (a jeho popis aristokratické společnosti té doby) je zaznamenán v díle *Thượng kinh ký sự*<sup>142</sup>. Po této cestě se vrátil do rodiště své matky a zemřel.<sup>143</sup>

Za dobu své působnosti sepsal rozsáhlou encyklopedii v čínských znacích - *Hải Thượng y tông tâm lĩnh*<sup>144</sup>. Tato rozsáhlá encyklopedie zahrnovala obrovské množství znalostí z různých oborů medicíny. Lãn Ông ji dopsal v roce 1770. Během psaní vycházel především z čínských pramenů. V práci neopomněl vždy zdůraznit vietnamský kontext celého problému. Stejně tak to dělal jeho slavný předchůdce Tuệ Tĩnh.<sup>145</sup>

Za zmínku ještě stojí jeho herbář léčivých rostlin *Lĩnh Nam bản thảo*<sup>146</sup>, které nasbíral a jejichž účinky sám vyzkoušel.<sup>147</sup>

---

<sup>142</sup> Volný překlad: "Poznámky z cesty do hlavního města." *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>143</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 1071.

<sup>144</sup> Volný překlad: "Léčba založená na shromážděných znalostích Hải Thượng" *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>145</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 20.

<sup>146</sup> Volný překlad: "Herbář vietnamských rostlin." *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

<sup>147</sup> Hoàng Bảo Châu - Phó Đức Thực - Hữu Ngọc. *op. cit.*, s. 23.

## 6 Hlavní léčivé suroviny

V této kapitole představím nejběžněji používané suroviny vietnamského stravování, které jsou používány k léčbě či prevenci nemocí. Nejzajímavější studií jsem shledal dizertační práci Huru Thị Nguyễn z Chicaga. Těžiště její práce spočívá v porovnání dvou sociálních skupin Vietnamců a následném zpracování poznatků o jejich povědomí o léčivých surovinách. Porovnává jednak ty, kteří žijí v emigraci v USA, ale také nativní obyvatele Ho Či Minova Města. Výsledky jejího výzkumu používám a dále doplňuji v dalších podkapitolách. Soustředil jsem se však pouze na nativní obyvatele Vietnamu a jejich vztah k léčivé stravě.

### 6.1 Determinace užití surovin jakožto léčiva

Nejčastěji užívané léčivé rostliny a suroviny ve vietnamském stravování slouží jednak k léčení již vzniklých nemocí, ale především k prevenci. Jejich použití je přímo závislé na jejich energetických a chuťových vlastnostech a případných příčinách nemocí. Dle kvantitativní studie<sup>148</sup>, kterou dělala Nguyễn na sociální skupině Vietnamců žijících v Ho Či Minově Městě, jsou nejčastějšími příčinami užití či prevence tyto problémy: bolest hlavy, nachlazení, horečka, trávicí obtíže, různé záněty, bolesti zad a kloubů či celkové špatné zdraví jedince.<sup>149</sup>

Z výzkumu také vyplývá, že nejoblíbenější je používání česneku (tỏi; *allium fistulosum* L.)<sup>150</sup>, zázvoru (gừng; *zingiber officinale* rosc.) a kurkumy (nghệ; *curcuma longa*).<sup>151</sup>

V následujících řádcích bych rád jednotlivé suroviny kategorizoval podle jejich funkční charakteristiky (léčivé, preventivní a ty, které náleží do první i druhé skupiny).<sup>152</sup>

Mezi nejpoužívanější suroviny s preventivním charakterem můžeme řadit tyto:

**bazalka** (húng chó; *ccimium basilicum* L.)<sup>153</sup>, **tykev vosková** (day bí, bí đao; *benincasa hispida*.), **malabarský špenát**, **bazela** (mồng toi; *basella rubra* L.), **laskavec trojbarevný**

---

<sup>148</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 101.

<sup>149</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 106-121.

<sup>150</sup> Viz. obr. č. 19, 20.

<sup>151</sup> Tamtéž., s. 102.

<sup>152</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 106-121.

<sup>153</sup> Viz. obr. č. 21.

(rau dền; amaranthus tricolor L.)<sup>154</sup>, **bahnička** (củ năn, eleocharis dulcis)<sup>155</sup>, **vodní špenát** (rau muống; ipomea aquatica forssk.) a **kořen lotosu** (củ sen, nelumbo nucifera).<sup>156</sup>

Do kategorie nejpoužívanějších léčivých potravin patří:

**zázvor** (gừng; zingiber officinale rosc.), **kurkuma** (nghệ; curcuma domestica), **česnek** (tỏi; allium sativum L.), **kořen lotosu** (củ sen, nelumbo nucifera), **perila křovitá** (tía tô; perilla frutescens)<sup>157</sup>, **vietnamský koriandr**, **kokořík vonný** (rau răm; polygonum odoratum Lour.)<sup>158</sup> a **jitrocel větší** (mã đề; plantago major L.).<sup>159</sup>

Poslední kategorie zahrnuje jak léčivé, tak preventivní rostliny. Jsou jimi:

**česnek** (tỏi; allium sativum L.), **zázvor** (gừng; zingiber officinale rosc.), **kurkuma** (nghệ; curcuma domestica), **perila křovitá** (tía tô; perilla frutescens), **citronela** (sả, xả; cymbopogon citratus Stapf.)<sup>160</sup>, **touleň srdčitá** (rau diếp cá, houttuynia cordata thunb.)<sup>161</sup> a **pepř** (lá lôt; piper lolot).<sup>162</sup>

Vzhledem k charakteristice mé práce bych rád doplnil jejich rozdělení dle teorie horkých a chladných energií, kterou jsem popisoval v předchozích kapitolách. Problém však je, že začlenění jednotlivých surovin či potravin do kategorií je značně nesystematické a v mnoha případech se diametrálně liší. Zcela zásadní rozdíly nalezneme, porovnáme-li například potraviny tradiční čínské dietetiky a vitenamské lidové medicíny. V této práci vycházím z dizertační práce Huru Thị Nguyễn, která se tomuto tématu (v kontextu jižního Vietnamu) věnovala.

Z hlediska energetických účinků potravin můžeme mezi ty s "chladivými, případně studenými" řadit hlavně listovou zeleninu a různé druhy kořenů. Nejčastěji užívanými "chladnými" potravinami jsou<sup>163</sup>:

**tykev vosková** (day bí, bí đao; benincasa hispida), **malabarský špenát**, **bazela** (mồng toi; basella rubra L.) a **kořen lotosu** (củ sen, nelumbo nucifera).

---

<sup>154</sup> Viz. obr. č. 22.

<sup>155</sup> Viz. obr. č. 23, 24.

<sup>156</sup> Viz. obr. č. 25, 26.

<sup>157</sup> Viz. obr. č. 27.

<sup>158</sup> Viz. obr. č. 28, 29.

<sup>159</sup> Viz. obr. č. 30.

<sup>160</sup> Viz. obr. č. 31, 32.

<sup>161</sup> Viz. obr. č. 33, 34.

<sup>162</sup> Viz. obr. č. 35, 36.

<sup>163</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 103-104.

Opačné "horké" účinky mají<sup>164</sup>:

**vietnamský koriandr - kokořík vonný** (rau răm; polygonum odoratum Lour.), **touleň srdčitá** (rau diếp cá, houttuynia cordata thunb.), **zázvor** (gừng; zingiber officinale rosc.) a **česnek** (tỏi; allium sativum L.).

Velmi zjednodušeně můžeme konstatovat (podrobný popis vlastností a užití jednotlivých druhů se nachází v další podkapitole), že ty s chladivými účinky se užívají na léčbu bolesti hlavy, horečky a zácpy. Ty s hřejivými účinky léčí nachlazení, průjem a rýmu.

Následující ukázka z terénního výzkumu Huru Thị Nguyễn lépe dokresluje použití léčivých rostlin (především ve vztahu k západní medicíně):

*"... pokud vypijete nápoj z kořene lotosu, tak se vám podaří usnout, vaše tělo si odpočine a vy se pak cítíte méně nemocní. Lotosový kořen může být po uvaření sněžen, aby zmírnil negativní účinky západní medicíny, protože sám o sobě má velmi chladivé účinky na organismus. Západní medicína je kategorizována jako velmi "horká", a proto má spoustu vedlejších účinků, jako je například bolest hlavy. Když tedy jíte chladivá jídla, tak tyto negativní účinky vyrovnáváte anebo se jich můžete úplně zbavit. Západní doktoři ale toto neví a navíc Vám přikazují nejíst potraviny, když užíváte západní medikamenty. Ale jídlo je někdy také velmi důležité."*

Z výzkumu, jež Nguyễn prováděla, také vyplynulo, že nejvíce léčených problémů (které uvedli Vietnamci jako původ nemoci v dotazníku) způsobuje vítr (phóng) či "ofouknutí" větrem (cảm gió).<sup>165</sup>

## 6.2 Receptury nepoužívanějších surovin

V předcházející podkapitole jsem určil nepoužívanější suroviny ve vietnamské léčbě či prevenci potravinami. Nyní bych rád přiblížil jejich jednotlivé vlastnosti a následné použití.

---

<sup>164</sup> Tamtéž., s. 104.

<sup>165</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 104.



### 6.2.1 Česnek - tỏi

**Česnek** (tỏi; *allium sativum* L.) je řazen do kategorie horkých potravin. K léčbě i prevenci slouží jeho kořen. Používá se k léčení velkého množství chorob. Nejznámější užití uvádím níže.

1. Česnek proti horečce: oloupeme paličku česneku a všechny stroužky opečeme. Každé 3 - 4 hodiny jíme jeden stroužek dokud horečka neodezní.<sup>166</sup>
2. Použití v případě střevní infekce: česnek rozdrťme a zalejeme vařící vodou tak, aby vznikl 5 - 10% roztok vody. Po 1 - 2 hodinách roztok přecedíme přes čisté plátno. Užíváme tento nápoj třikrát denně přibližně 5 - 7 dní. První dva dny pijeme roztok slabší - 5%. Další dny můžeme použít až 10%. Denně bychom měli pozřít přibližně 6g česneku.<sup>167</sup>
3. Kousnutí hmyzem: syrový a oloupaný česnek přikládáme na postižené místo.<sup>168</sup>
4. Chronická bronchitida, černý kašel a vysoký krevní tlak: denně pijeme 20 - 50 kapek alkoholu, ve kterém byl macerován česnek. Na celkové množství alkoholu bychom měli použít přibližně pětinou dávku česneku.<sup>169</sup>
5. Tvorba léčivého roztoku z česneku a zázvoru: vezmeme 100g česneku a 100g čerstvého zázvoru. Česnek i zázvor oloupeme, nakrájíme a vložíme do sklenice. Vše zalijeme octem. Po třiceti dnech by měl být lék připraven k užití. Po obědě pijeme 10 ml léčivého roztoku smíchaného s vodou, nebo ho přidáváme do omáček<sup>170</sup>.

### 6.2.2 Zázvor lékařský - gừng

**Zázvor lékařský** (gừng; *zingiber officinale* rosc.)<sup>171</sup> je pravděpodobně nejpoužívanější léčivou surovinou ve Vietnamu. Zpracovává se jeho oddenek. Díky jeho chuti a účinkům ho

---

<sup>166</sup> Hru Thị Nguyên. *op. cit.*, s. 116.

<sup>167</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 182.

<sup>168</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 182.

<sup>169</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 182.

<sup>170</sup> Nguyễn Thúy Phương Quỳnh. *Những vị thuốc quanh ta : Những điều cần biết cho sức khỏe*. Hà Nội, 2008, s. 235 - 236.

<sup>171</sup> *Viz. obr. č. 37, 38.*

zařazujeme do kategorie "horkých" potravin. Léčí širokou škálu nemocí, ale nejúčinnější je na léčbu problémů zažívacího ústrojí.<sup>172</sup>

Dle lidové medicíny se užívá například při nechutenství, zažívacích potížích, zvracení, vyvolává pocení a může léčit chrapot.<sup>173</sup>

Čerstvý zázvor užíváme denně po 3 - 6g dávkách. Můžeme ho buď přidávat do jídla, nebo udělat z čerstvého zázvoru alkohol. Pokud zvolíme druhou variantu, tak bychom měli pít 2 - 5 ml denně. Sušený zázvor se používá při zimnici, u bolestí břicha a u problémů popsaných výše. V následující řádcích uvedu jeho nejrozšířenější receptury:<sup>174</sup>

1. Proti bolestem hlavy, "chladného", bolavého břicha, zvracení, plynatosti a zahlenění: připravíme si 10g zázvoru, 4g výtažku z lékořice a 300 ml vody. Pijeme po částech celý den. Pokud nemoc již odeznívá, snížíme dávkování.
2. Zvracení: jíme čerstvý zázvor po malých kouscích, dokud zvracení neustane.
3. Bolesti hlavy, kašel, chřipka, celkové bolesti těla a únava: starší čerstvý zázvor rozkrájíme na malé kousky. Zabalíme je do chuchvalců z vlasů. Nakonec je namáčíme do rozehřáté pálenky a masírujeme jimi bolavá místa.

### 6.2.3 Kurkuma - nghệ

**Kurkuma domácí** (nghê đen; curcuma domestica) případně **kurkuma divoká** (nghê vàng/trắng; curcuma aromatica salib.)<sup>175</sup> je další z řady "horkých" surovin. Nejčastěji se užívá k léčbě kašle a nemocí dýchacího ústrojí. Její použití je také možné v případě povrchových zranění těla.<sup>176</sup> Je stejně jako zázvor také velmi rozšířená a má nezastupitelné postavení v TVM.<sup>177</sup>

Oddenek kurkumy domácí se používá následujícím způsobem:<sup>178</sup>

1. K léčbě akutního kašle a nemocí dýchacího ústrojí: rozdrtíme mladý oddenek a prášek nasypeme do vody. Pijeme tak dlouho, dokud kašel neustane.

---

<sup>172</sup> Hưu Thị Nguyên. *op. cit.*, s. 121.

<sup>173</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 368.

<sup>174</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 368.

<sup>175</sup> Viz. obr. č. 39, 40.

<sup>176</sup> Hưu Thị Nguyên. *op. cit.*, s. 121.

<sup>177</sup> Nguyễn Thúy Phương Quỳnh. *op. cit.*, s. 233.

<sup>178</sup> Nguyễn Thúy Phương Quỳnh. *op. cit.*, s. 231.

2. Povrchová zranění: mladý oddenek kurkumy macerujeme ve vodě. K ráně přikládáme obklad z tohoto roztoku.

Kurkuma divoká může být využita takto:

1. K léčbě kloubů: oddenek kurkumy divoké vaříme zhruba 1 hodinu. Vzniklý roztok pijeme třikrát denně po dobu jednoho týdne. Poté na týden přestaneme a opět pokračujeme za další týden, dokud bolest kloubů neustoupí.<sup>179</sup>
2. K léčbě psychických nemocí: připravíme si 250g sušené divoké kurkumy a 100g kamence. Smícháme vše dohromady. Dvakrát denně pijeme 4 - 8g směsi smíchané s horkou vodou (nejlépe z rozvařené rýže).<sup>180</sup>

Tři výše popsané horké suroviny jsou užívané samostatně jako léčivo, ale mají i nezastupitelnou funkci ve vietnamském stravování, například jako koření či jako součást omáček. Dále bych rád představil další tři potraviny ze skupiny studených a chladivých potravin.

Suroviny, které mají chladivou funkci, jsou užívány mnohem častěji jako základ pro léčivá chladivá jídla (především polévky). Jejich léčebné využití je tedy méně (na první pohled) viditelné, protože nejsou samostatně použitelné jako medikamenty. V knize *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam* (2009) některé suroviny, které Huru Thị Nguyễn v dizertační práci *Palatable prophylaxis based on traditional Vietnamese health belief*. (2009) uvedla, zcela chybí (např. củ sen, kořen lotosu). V knize se objevuje pouze lotos (sen) jako celá rostlina. O využití jeho kořene není v práci žádná zmínka.

I když Huru Thị Nguyễn má rámcový popis nejčastěji užívaných surovin i ve své dizertační práci, informace o kořenu lotosu zcela chybí.

Na základě tohoto zjištění tedy popis této suroviny vynechávám, i když jsem ho původně chtěl do práce zařadit. Podle mého názoru jeho léčebné účinky ještě nebyly dostatečně zaznamenány a zmapovány (případně je také možné, že jeho účinky nejsou pro tělo tak invazivní, aby byl chápán jako léčivo) a Vietnamci tak jeho medicínské a preventivní využití sdílejí pouze na základě lidových a rodinných tradic.

---

<sup>179</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 121.

<sup>180</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 230.

## 6.2.4 Malabarský špenát - bazela - mông toi

**Malabarský špenát, bazela** (mông toi; *basella rubra* L.)<sup>181</sup> má v léčbě běžnou stravou nezastupitelnou funkci, díky svým "chladivým" léčivým účinkům. Má uplatnění především ve vietnamské kuchyni. Samostatně jako léčivo se používá málokdy.<sup>182</sup>

V historických čínských knihách o medicíně (např. v *Bản thảo cương mục của Lý Thời Trân*<sup>183</sup>)<sup>184</sup> je napsáno, že bazela je kyselá, nejedovatá, velice prospěšná zdraví a schopna odvádět velké množství horka.<sup>185</sup>

V Číně se používá díky jejím chladivým energetickým účinkům a k celkové detoxikaci těla.<sup>186</sup>

Ve Vietnamu má využití její červené barvivo při tvorbě různých džemů a pomád. Bazela se v tomto případě může smíchat ještě s citronem tak, aby její červená barva byla ještě výraznější.<sup>187</sup> Z léčivý receptur bych rád vyzdvihl tyto:

1. Střevní problémy: uděláme vývar ze stonků a list a pijeme ho, dokud se problémy nezlepší.<sup>188</sup>
2. Proti bolesti: listy rostliny necháme macerovat. Roztokem potíráme oblast bolesti, dokud neustoupí.<sup>189</sup>

## 6.2.5 Tykev vosková - bí đao

**Tykev vosková** (day bí, bí đao; *benincasa hispida*)<sup>190</sup> je další z řady surovin, které mají chladivé účinky. Její využití je velmi široké:

1. Léčba cukrovky: 100 - 200g oloupané tykve jíme 5 - 7 krát denně. Nejlépe vždy po jídle.<sup>191</sup>

---

<sup>181</sup> Viz. obr. č. 41, 42.

<sup>182</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 466.

<sup>183</sup> Volný překlad "Sournný rukopis od Lý Thời Trân. " *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004. Český název: Soupis stromů a bylin.

<sup>184</sup> Li Š' - čen byl jeden z nejvýznamějších lékařů a farmakologů čínské historie. Je také považován za významného přírodovědce, který věnoval velkou pozornost klasifikaci a zařazení rostlin. Pocházel z Čchi-čou v Che-nanu. Dharmananda. S., *LI SHIZHEN - Scholar Worthy of Emulation* [online], [cit. 2011-02-25]. Dostupné z <<http://www.itmonline.org/arts/lishizhen.htm>>

<sup>185</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 466.

<sup>186</sup> Tamtéž., s. 467.

<sup>187</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 467.

<sup>188</sup> Hru Thị Nguyên. *op. cit.*, s. 108.

<sup>189</sup> Hru Thị Nguyên. *op. cit.*, s. 108.

<sup>190</sup> Viz. obr. č. 43, 44.

2. Po porodu, při oteklých končetinách tiší žízeň a při zánětech dutiny ústní: seženeme si velkou tykev (širokou minimálně 10 cm). Vložíme ji do trouby, a až pustí šťávu, tak ji vymačkáme. Tento lék poté pijeme.<sup>192</sup>
3. Při urinálních problémech: jíme slupku (snadno odstranitelný exokarp) z tykve, protože slupka má vynikající léčivé účinky.
4. Léčení problémů s pokožkou: tykev nakrájíme na plátky a zalijeme ji litrem alkoholu. Vše vaříme na velmi mírném ohni. Přecedíme a každodenně potírame tímto silným lékem obličej.
5. Léčba při únavě těla, nechutenství, bolestech hlavy: oloupeme semena tykve, usušíme je a nadrtíme. Poté každý den pijeme 8g směsi nejlépe s vínem. Čím pomaleji směs pijeme, tím je léčba efektivnější.
6. Proti kašli: uděláme si roztok tykve s vínem. Pokud bychom měli problémy s chutí, můžeme ho dochutit jinými rostlinami. Pijeme ho třikrát týdně dokud kašel neustoupí.<sup>193</sup>

## 6.2.6 Vodní špenát - rau muống

**Vodní špenát** (rau muống; *ipomea aquatica* forssk.)<sup>194</sup> je pravděpodobně nejznámější studenou vietnamskou surovinou, která je používána v kuchyni pro její chuť a účinky. Zpracovávají se jeho listy a stonky, jež jsou velmi častou přílohou ve vietnamské kuchyni. Používá se jako syrový, vařený nebo smažený.<sup>195</sup> Krátký popis jeho léčivého využití:

1. V případě urinálních problémů: listy necháme macerovat ve vodě, vzniklou tekutinu pijeme dokud problémy nezmizí.<sup>196</sup>
2. Respirační choroby: listy vložíme do hrnce s horkou vodou, výpary inhalujeme s ručníkem na hlavě. Takto praktikujeme dvakrát denně.<sup>197</sup>

<sup>191</sup> Nguyễn Thúy Phương Quỳnh. *op. cit.*, s. 208

<sup>192</sup> Nguyễn Thúy Phương Quỳnh. *op. cit.*, s. 208.

<sup>193</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 112.

<sup>194</sup> Viz. obr. č. 45, 46.

<sup>195</sup> Đỗ Tất Lợi. *op. cit.*, s. 281.

<sup>196</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 112.

<sup>197</sup> Huru Thị Nguyễn. *op. cit.*, s. 112.

3. Proti průšvicím: 200 - 400g vodního špenátu povaříme ve vodě. Vodu vypijeme. Pro zlepšení chuti do ní můžeme vložit cukr.<sup>198</sup>
4. Proti bolesti hlavy způsobené vysokým tlakem: 150g vodního špenátu smícháme s 12g chryzantémy. Vše vaříme ve vodě alespoň 20 minut. Do vzniklého vývaru můžeme přidat trochu cukru. Roztok přefiltrujeme a vypijeme.<sup>199</sup>
5. Při zácpě a bolestech břicha: pijeme odvar z vodního špenátu každý den.<sup>200</sup>

V další podkapitole se zaměřuji na surovinu, která je hojně používána (dalo by se říct i díky svým léčivým účinkům), ale její kategorizace je problematická a nejednoznačná.

### 6.2.7 Rýže - lúa

Nejznámější nezastupitelnou surovinou je ve Vietnamu rýže. Od minulosti až do současnosti hraje ve vietnamském stravování hlavní úlohu. Její funkce v kontextu tradiční vietnamské medicíny je neméně důležitá, přestože není řazena ani do jedné z kategorií horkých či chladných potravin.

Rýže, stejně jako několik málo dalších surovin (sója a další luštěniny), je nositelem neutrální energie, jak jsem již popisoval v předchozích kapitolách. Je neutrálním nosičem, kterému můžeme dodat energii z vnějšího prostředí (ohřátím, horkým kořením, zeleninou či ovocem). Ve Vietnamu jsou nejrozšířenější její dva druhy. Rýže setá (lúa tẻ; *oryza sativa*) a rýže lepivá (lúa nếp; *oryza glutinosa*). Rýže je součástí téměř všech vietnamských jídel. Přiravuje se z ní velké množství pokrmů.<sup>201</sup> Nejznámější je rýže vařená (cơm)<sup>202</sup>, případně rozvařená ve formě rýžové kaše (cháo)<sup>203</sup>. Lepivá varianta rýže se může vařit v páře (xôi).<sup>204 205</sup>

Rýže ve formě rozvařené kaše s bylinkami či kořením (s česnekem nebo plucheou) je jednou z nejčastěji používaných lidových receptur, které "rozbíjí vítr" (đánh gió)<sup>206</sup>, léčí chřipku a nachlazení.

<sup>198</sup> Nguyễn Thúy Phương Quỳnh. *op. cit.*, s. 274.

<sup>199</sup> Nguyễn Thúy Phương Quỳnh. *op. cit.*, s. 272.

<sup>200</sup> Tamtéž. s. 271.

<sup>201</sup> Dinh Trong Hieu. *Le moment du riz "cuit" et la place du riz dans la civilisation vietnamienne*. Paris, 1985, s. 153.

<sup>202</sup> Viz. obr. č. 47.

<sup>203</sup> Viz. obr. č. 48.

<sup>204</sup> Dinh Trong Hieu. *op. cit.*, s. 153.

<sup>205</sup> Viz. obr. č. 49.

<sup>206</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 112.

## 6.3 Hlavní vzorce léčivých receptur

V předcházejících podkapitolách jsem popsal nejčastěji používané suroviny v kontextu horkých, chladných a neutrálních energií, které jsou základními koncepty vietnamské domácí léčby stravou. V této kapitole bych rád obecně popsal receptury, kterými jsou udržovány v lidovém povědomí.

Konkrétních lidových receptur je ve Vietnamu nespočetné množství variací. Jsou rytmické, jejich obsah je velmi stručný a dalo by se říct, že pouze bodový. Běžné úkony (například mytí surovin) je v nich často vynecháno.<sup>207</sup>

Jsou koncipovány tak, aby byly lehce zapamatovatelné. Jsou krátké a výstižné.<sup>208</sup> Obvykle se skládají z 2 - 7 částí. Moderní městská společnost přistupuje k lidové medicíně a jejím formám se začínou skepti. Situace na vesnicích je opačná a při terénním výzkumu, který Craig prováděl na venkově v oblastech severního Vietnamu, zjistil, že většina dotazovaných si průměrně pamatovala až 25 takových receptur.<sup>209</sup>

Většina lidových receptur má lokální charakter v závislosti na místních zvycích a dostupných surovinách. Jednotlivé receptury jsou předávány z generace na generaci a za jejich největší znalce jsou považováni staří lidé. V dnešní době je stále tato tradice živá. Staré recepty se upravují a doplňují, ti, kteří shledali nějaký recept extrémně účinným, svou zkušenost šíří dál.<sup>210</sup>

Obecně můžeme konstatovat, že se všechny receptury skládají z jednotlivých technik přípravy (následovaných lineárně za sebou). V receptech proto nalezneme často tyto techniky: filtrování, mytí, čištění, dušení, drcení, vaření, praní a další. Pro příklad jsem zvolil následující ukázkou:

*"Lấy Nhọ nồi, rửa sạch, giã ra, lọc, lấy nước cho uống, cho mát"*<sup>211</sup>

Podobných receptur, jako je tato, je ohromné množství (některé jsem přeložil v předcházející podkapitole) a Craig je dělí podle jejich typu použití na šťávy, vývary, zábaly, syrová, speciálně připravovaná jídla, koupele a na receptury "rozbíjející vítr".

---

<sup>207</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 115.

<sup>208</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 107.

<sup>209</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 107.

<sup>210</sup> Craig, D. *op. cit.*, s. 108.

<sup>211</sup> Volný překlad: "Vezměte si Ekliptu bílou, umyjte a zbavte nečistot, roztlučte ji, přefiltrujte, udělejte z ní šťávu, pijte ji chladnou." *Vietnamese English Dictionary*. Hà Nội, 2004.

## 7 Vietnamská dietetika a současná společnost

V předcházející kapitole jsem popsal použití jednotlivých rostlin na základě jejich energetické charakteristiky ve vietnamském lidovém léčitelství. Dále jsem popsal formy, jakými se šíří v současné lidové kultuře. Tato kapitola by měla zhodnotit vztah užití léčivých potravin a soudobé společnosti. Zaměřuji se také na současné problémy vietnamské dietetiky a rozdíly v městském a rurálním prostředí.

Použití léčivých potravin k prevenci či léčbě je zakořeněno ve vietnamské společnosti od minulosti až do současné doby. V dnešní době tato tradice přetrvává, dokonce se stále vyvíjí.

Po reformách dđi mđi v roce 1986 se ve Vietnamu začalo formovat velké množství změn ve vietnamské společnosti a způsobech života. Hned zpočátku nastaly změny stravovacích návyků díky postupnému ekonomickému růstu celé země.<sup>212</sup>

S rozšířením západní medicíny (thuốc tây) ve Vietnamu souvisí i její prolínání do medicíny východní (đông y). Vietnamci se použití západní medicíny v žádné případě nebrání. Dle Craigova výzkumu ji používá až 90 % dotazovaných. Souběžně s použitím západní medicíny se ale i dnes praktikují ostatní dva směry (thuốc bắc a thuốc nam).

Již v roce 1957 Hồ Chí Minh tvrdil:

*"...abychom rozšířili působnost naší medicíny, musíme klást velkou pozornost jejímu studiu a snažit se ji zkombinovat s moderními poznatky medicíny západní."*<sup>213</sup>

### 7.1 Rozdíly mezi městy a venkovem

Rozdíly v přístupu k použití můžeme pozorovat zejména v odlišném urbánním prostředí měst a vietnamských vesnic. Jak řekl Prof. Hà Huy Khôi, ředitel Institutu výživy v Hanoji:

*"Vietnam má, co se týče výživy, jak velký nedostatek, tak i velký přebytek."*<sup>214</sup>

---

<sup>212</sup> Lê Bạch Mai, Nguyễn Công Khẩn, Hà Huy Khôi, Trần Thành Đô, Vũ Quỳnh Hoa. "Consumption of food and foodstuff in urban and rural areas in 2000" in Vietnamese studies. 2002, s. 71.

<sup>213</sup> Hưu Thị Nguyên. *op. cit.*, s. 49.

<sup>214</sup> Andrew Wells-Dang. "Editor's introduction" in Vietnamese studies. 2002, s. 7.



Vietnamský venkov je pro mnoho Vietnamců domovem a mnozí z nich se tam velice rádi vrací. S celosvětovým rozšiřováním západní kultury se však rozdíly mezi městy a vesnicemi prohlubují. V souvislosti s tímto jevem Craig ve své knize píše:

*"...v konfucianismu má rolník, zemědělec nižší společenskou hodnotu než učenec. V praxi to dnes znamená, že mnozí obyvatelé měst nazývají obyvatele vesnic pejorativně "burani" (nhà quê)."*<sup>215</sup>

I přestože někteří obyvatelé měst nahlíží na vesničany tímto způsobem, je nezpochybnitelné, že tradice a jejich současný vývoj, použití léčivých rostlin v kuchyni a medicíně je na venkově rozšířenější, což je dáno hlubšími sociálními pouty, nedostatečnými možnostmi voleb (oproti městským obyvatelům), nedostatkem volného času a zároveň finančních prostředků.<sup>216</sup> Na druhou stranu na vesnicích je přístup k léčivým potravinám mnohem jednodušší.

Hlavní problémy souvisejí s příchodem západních léčiv a antibiotik, která jsou ve Vietnamu široce (zejména ve městech) a volně dostupná. Jejich nízká cena má za následek neracionální užívání bez znalosti širšího kontextu jejich účinků, nedostupné informace a marketingový boom farmaceutického průmyslu celý problém pouze prohlubují.

Obyvatelé měst podvýživou či nedostatkem netrpí. Objevil se ale problém opačný. Civilizační choroby jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, nemoci srdce a nadváha (konkrétně u malých dětí) jsou současným vážným problémem vietnamských měst.<sup>217</sup>

### **7.1.1 Deficience železa ve vietnamské stravě**

I když se ve své práci soustředím především na tradiční lidové léčitelství ve vztahu k horko-chladným teoriím a běžně používaným surovinám, rád bych zde zmínil vážný problém (objevoval se ve velkém množství prací, jež jsem v rámci své bakalářské práce četl), který se týká celkové výživy Vietnamců a s ní souvisejícím nedostatkem mikronutričních živin, konkrétně deficiencí železa.<sup>218</sup>

---

<sup>215</sup> Craig, D. *op. cit.* s. 11.

<sup>216</sup> Craig, D. *op. cit.* s. 11.

<sup>217</sup> Andrew Wells-Dang. "Editor's introduction" in Vietnamese studies. 2002, s. 7.

<sup>218</sup> Nguyễn Công Khanh. "Micronutrient deficiency-related diseases in Vietnam" in Vietnamese studies. 2002, s. 32.

Tento mikroprvek je v běžné vietnamské stravě obsažen velmi málo a jeho nedostatek způsobuje nebezpečnou chudokrevnost. Její příčinou je nedostatečná konzumace jídel živočišného původu a časté střevní infekce (kvůli špatné hygieně).<sup>219</sup>

V současné době existuje několik opatření, jež se snaží tento problém zvrátit. V první řadě je to diverzifikace jídel v domácnostech a zaměření se na skladbu jejich nutričních hodnot. Dále ve Vietnamu existuje organizace, která rozdala velké množství tablet obsahujících železo přímo do jednotlivých domácností. Zvýšením hygieny by se dalo předcházet střevním infekcím, které mají svůj velký podíl na časté chudokrevnosti. V poslední řadě existuje v současnosti program, který dodává uměle železo do nejpoužívanějších vietnamských surovin. Konkrétně se toto posílení týká rybí omáčky (nước mắm), která je velmi frekventovanou součástí vietnamské kuchyně.<sup>220</sup>

### **7.1.2 Další problémy související s vietnamskou dietetikou**

Přestože je všeobecně vietnamská lidová strava vnímána v celosvětovém kontextu jako velice zdravá, tak bych rád upozornil na pár problémů, které s její konzumací souvisejí. V první řadě je to nadměrné používání hnojiv a pesticidů.

Na vietnamském venkově lidé často tyto chemicky ošetřené potraviny sami nekonzumují. Prodávají je ale dále na trzích.<sup>221</sup> Tyto potraviny musí být před konzumací velice dobře omyty, jinak jsou zdraví škodlivé.

Posledním problémem, který souvisí s modernizací Vietnamu, je loupání rýže za pomoci strojů. Výsledkem je rýže, která je oloupána tak dobře, že na ní nezůstanou žádné živiny obsažené v tenké vrstvě pod slupkou. Proto látky, které dříve rýže obsahovala (vitamín B<sub>1</sub>, proteiny a minerály), nyní v potravě chybí.<sup>222</sup>

---

<sup>219</sup> Nguyễn Công Khanh. *op. cit.*, s. 33.

<sup>220</sup> Tamtéž., s. 35.

<sup>221</sup> Andrew Wells-Dang. "Editor's introduction" in Vietnamese studies. 2002, s. 6.

<sup>222</sup> Từ Giây. "Establishing a suitable Vietnamese diet for the 21st century" in Vietnamese studies. 2002, s. 55.

## **Závěr**

Ve své bakalářské práci jsem psal o úloze stravy v kontextu tradiční vietnamské medicíny, či - chcete-li - v domácím lidovém léčitelství. Snažil jsem se proto shromáždit co největší počet dostupných zdrojů, byť třeba jen okrajových, z nichž jsem poté čerpal informace a které vedly k sepsání této práce. Výsledkem mého úsilí je sedm hlavních celků, ve kterých popisují jednotlivé okruhy.

Pro lepší pochopení mé práce a začlenění do širšího kontextu charakterizuji v první kapitole fenomén stravování z pohledu sociokulturních teorií a jejich počátků v 80. letech 20. století. Dále tuto kapitolu rozšiřuji a představuji obecně jednotlivé funkce stravování v kontextu vietnamské společnosti. Druhá kapitola je již konkrétnější a zasazuje v ní Vietnam do souvislostí z hlediska tradiční vietnamské medicíny a vietnamského stravování.

Třetí kapitola je zásadní, pokud chceme blíže pochopit charakter a způsoby uvažování Vietnamců o tom, co je léčivé a především jakým způsobem se dají síly ukryté v surovinách využít pro léčbu či prevenci. V této kapitole taktéž kategorizuji jednotlivé druhy potravin podle jejich vlastností na studené, chladivé, horké a neutrální.

Čtvrtá kapitola představuje pohled lidového léčitelství na nemoc a zdraví. Vysvětluji a dávám v ní do souvislosti výrazy, které se používají pro jednotlivé fenomény. Nezbytnou její součástí je taktéž rozdělení nemocí podle jejich příčin z kontextu lidového léčitelství.

Pro hlubší pochopení celé práce jsem do páté kapitoly zařadil stručný historický vývoj vietnamské dietetiky. V této části představuji a charakterizuji dva hlavní směry TVM, které lidové myšlení a uvažování o léčivé stravě formovaly. Velmi stručně představuji hlavní osobnosti, které se nějakým způsobem zasloužily o rozvoj TVM, a jejich díla.

Šestá část je svým způsobem praktická. Pro pořádek jsem určil, co je strava, co léčivo, případně jaké suroviny mají obojí funkci. Z prací, ze kterých jsem čerpal informace, jsem posléze vybral šest nejužívanějších zástupců (z jižního Vietnamu). Ty jsem pak podrobněji popsal. Nezaměřoval jsem se na jejich botanickou charakteristiku, ale popisoval jsem jejich užití v kontextu k tradičním horko-chladným teoriím a nejčastějším nemocem. V této části práce jsem nejvíce využil literaturu, kterou jsem si koupil ve Vietnamu. Bez dostupnosti této literatury by bylo nemožné konkrétní léčivé receptury a jejich účinky hlouběji popsat. Šest,

respektive sedm surovin (počítáme-li k nim podkapitolu popisující rýži) jsem rozdělil dle jejich energetické charakteristiky na ty nejčastěji užívané studené a horké.

V závěru této kapitoly jsem dospěl k názoru, že pro lepší ilustraci léčivých rostlin z pohledu kultury bude přínosné napsat pár řádků o systematizaci, tvorbě a především vývoji a předávání léčivých receptur obecně. V této kapitole tedy popisují a charakterizují tuto část vietnamského folklóru.

V poslední kapitole píší o současném vztahu vietnamské dietetiky a společnosti. Chtěl jsem touto částí práce upozornit na problémy, které se vietnamské dietetiky týkají v dnešní době. Především jsem se soustředil na rozdíly v urbánním a rurálním prostředí a s nimi související vznik hlubokých sociálních rozdílů. Vše uvádím do obecné roviny vietnamské dietetiky a zdraví.

Do závěru práce jsem připojil terminologický slovníček a obrazovou přílohu. Vzhledem k tématu práce a velkému množství neznámých slovíček, kterým jsem musel čelit, jsem si tak ulehčil práci s jednotlivými texty.

Doufám, že tato bakalářská práce bude někoho inspirovat ke studiu podobného tématu a bude alespoň drobným přínosem pro všechny vietnamisty.

Práci bych rád uzavřel slovy nejznámějšího vietnamského léčitele Tuệ Tĩnh: *"Jídlo může být lékem, ale lék je také jídlem."* <sup>223</sup>

---

<sup>223</sup>Originál: "Food is medicine, but medicine is also food". Prof. Từ Giầy. *"Development of nutritional science in Vietnam"* in Vietnamese studies. 2002, s. 81.

## Bibliografie

### Zdroje v českém jazyce:

Arcimovičová, J. *Čínská medicína*. Praha : BETA, 2009.

Henrz C. Lu. *Čínský systém léčby potravinami*. Olomouc : Fontána, 2004.

Hlavatá, L. – Ičo, J. – Karlová P. – Strašáková, M. *Dějiny Vietnamu*. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 2008.

Ičo, J. *Přehled zemědělství ve Vietnamu*. Praha : Karlova univerzita - Filozofická fakulta, 2001. Seminární práce.

Kocourek J. *Vietnamská kuchyně*. Praha : Muzeum hlavního města Prahy, 2010.

Manuela Heider de Jahnsen. *Čínská medicína : prevence a léčení stravou*. Olomouc : Fontána, 2009.

Savarin, B. *Fysiologie chuti I*. Praha : J. Otto, 1931.

Valíček, P. *Léčivé rostliny Číny a Vietnamu 1. díl*. Benešov : Start, 2009.

Valíček, P. *Léčivé rostliny Číny a Vietnamu 2. díl*. Benešov : Start, 2009.

Vybíral, Z. *Psychologie lidské komunikace*. Praha : Portál, 2000.

### Zdroje ve vietnamštině:

Bùi Phụng. *Vietnamese - English Dictionary*. Hà Nội: NXB, 2004.

Đỗ Tất Lợi. *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam*. (Léčivé rostliny a bylinná medicína Vietnamu) Hà Nội : NXB bản y học, NXB bản thời đại, 2009.

Nguyễn Thúy Phương Quỳnh. *Những vị thuốc quanh ta : Những điều cần biết cho sức khỏe*. (Léčivé rostliny kolem nás : informace, abychom byli zdraví) Hà Nội: NXB Văn hoá thông tin, 2008. 309 s.

Nguyệt Hạ. *Sức khỏe là vàng*. (Zdraví je to nejcennější) Hà Nội : NXB Thanh Niên, 2008.

Phạm Hoàng Hải [editor]. *Phổ thuốc Lãn Ông Hà Nội*. (Ulice medicíny Lãn Ông v Hanoji) Hà Nội : NXB Thế Giới, 2005

Thiên Kim. *Những phương thuốc làm đẹp từ cây thuốc nam*. (Jižní medicínou ke kráse) Hà Nội : NXB Mỹ Thuật, 2009.

Trịnh Tương Vinh. *Thuốc tươi trị bệnh*. (Čerstvé suroviny léčí nemoci) Hà Nội : NXB Y học, 2005.

Văn Châu. *Món ăn Việt Nam*. (Jídla Vietnamu) Hà Nội : NXB Phụ nữ, 2009.

Vũ Quốc Trung. *Thuốc nam : chữa bệnh cấp cứu thông thường*. (Jižní medicína: první pomoc v léčbě běžných nemocí) Hà Nội : NXB văn hoá thông tin, 2007.

#### **Zdroje v ostatních jazycích:**

Altmann, R. S. *Exploring food quality in Vietnam: nutrition, culture and social change*. Atlanta, 2010. Diplomová práce, univerzita Emory.

Annabel J. - Hàm Châu - Vân Chi. *The cuisine of Vietnam*. Hà Nội : Thế giới publishers, 2005.

Beardsworth, A. - Keil, T. *Sociology on the Menu : An Invitation to the Study of Food and Society*. London : Routledge, 1996.

Bradley, J. - Winston, L. CH. - Pech, O. *Of Vietnam : Identities in Dialogue*. New York : Palgrave, 2001.

Caplan, P. *Food, Health and Identity*. London : Routledge, 1997.

Chauvet, C. "Se soginer les autres? Dimension thérapeutique d'un culte de possession vienamien." in Moussons. 2010, no. 15.

Craig, D. *Familiar medicine : Everyday health knowledge and practice in today's Vietnam*. Honolulu : University of Hawai press, 2002.

Diệp Đình Hoa. "H'mông traditional medicine and pharmacy" in Vietnamese studies. 2003, vol. 38, no. 3.

Dinh Trong Hieu. *Le moment du riz "cuit" et la place du riz dans la civilisation vietnamienne*. Paris : Université de Paris 7, 1985.

Drummond, L. - Mandy, T. *Consuming urban culture in contemporary Vietnam*. London, New York : RoutledgeCurzon, 2003.

Guillou, A. Y. - Micollier, E. "*Anthropologie et santé en Asie du Sud-Est: dynamiques et courants de recherche*." in Moussons. 2010, no. 15.

Hickey, G. C. *Village in Vietnam*. London : Yale university press, 1964.

Hữu Ngọc – Borton, Lady. *Ẩm thực xứ Huế*. Hà Nội : Thế giới publishers, 2006.

Hữu Ngọc – Borton, Lady. *Phở - A speciality Hà Nội*. Hà Nội : Thế giới publishers, 2006.

Huu Thị Nguyên. *Palatable prophylaxis based on traditional Vietnamese health belief*. Chicago : University press, 2009.

Karen L. Ito. "*Health culture and the clinical encounter: Vietnamese refugees responses to preventive drug treatment of inactive Tuberculosis*." in Medical anthropology Quarterly, New series. 1999, vol. 13., no. 3.

Kleinen, J. *Vietnamese society in transition : The daily politics of reform and change*. Amsterdam : Het Spinhuis, 2001.

Mai Lý Quảng [editor]. *Vietnamese traditional medicine*. Hà Nội : NXB Thế giới publishers, 1999.

Mintz S. W. - Du Bois, Ch. M. "*The antropology of food and eating*." in Annual review of anthropology. 2002, vol. 31.

Nguyen Van Huy, Kendall, L. *Vietnam : Journeys of Body, Mind, and Spirit*. Berkeley : University of California Press, 2003.

Ogle, B. M. - Ho Thi Tuyet - Hoang Nghia Duyet - Nguyen Nhut Xuan Dung. "*Food, feed ord medicine: The multiple functions of edible wild plants in Vietnam*." in Economic botany. 2003, vol. 57.

Okamura, J. - Wakai, S. - Umenai, T. "*Drug utilisation and self-medication in rural communities in Vietnam*." in Social science medicine. 2002, vol. 54., no. 12.

Prof. Từ Giấy. *"Development of nutritional science in Vietnam"* in Vietnamese studies. 2002, vol. 38, no. 2.

Sterling, J. - Eleanor, M. - Hurley M. - Le Duc Minh. *Vietnam: a natural history*. New Haven : Yale University Press, 2006.

Tran Thien An - Ziegler, S. *"Utilization of medicinal plants in Bach Ma National Park, Vietnam."* in Medicinal Plant Conservation. 2001, vol. 7.

Prof. Từ Giấy. *"Establishing a suitable Vietnamese diet for 21st century"* in Vietnamese studies. 2002, vol. 38, no. 4.

Nguyễn Công Khẩn. *"Micronutrient deficiency-related diseases in Vietnam"* in Vietnamese studies. 2002, vol. 38, no. 2.

### **Internetové zdroje:**

*Http://www.phathue.com* [online]. 2011 [cit. 2011-03-22]. The Abbot. Dostupné z WWW: <<http://www.phathue.com/monastery/abbot/>>

*Nghiên cứu về Tuệ Tĩnh* [online]. 2010 [cit. 2011-03-23]. Nghiên cứu về Tuệ Tĩnh . Dostupné z WWW: <[http://khoavanhoc-ush.edu.vn/index.php?option=com\\_content&view=article&id=842:nguyen-cu-v-tu-tinh&catid=84:han-nom&Itemid=248](http://khoavanhoc-ush.edu.vn/index.php?option=com_content&view=article&id=842:nguyen-cu-v-tu-tinh&catid=84:han-nom&Itemid=248)>.

*Quang Minh buddhist temple* [online]. 2008 [cit. 2011-03-22]. Vấn đề ăn ngũ vị tân. Dostupné z WWW: <[http://www.quangminh.org.au/index.php?option=com\\_content&view=article&id=254:vn-n-ng-v-tan&catid=97:100-cau-hi-pht-phap-1&Itemid=20](http://www.quangminh.org.au/index.php?option=com_content&view=article&id=254:vn-n-ng-v-tan&catid=97:100-cau-hi-pht-phap-1&Itemid=20)>.

Runckel, W. Ch. *Bussiness in Asia* [online]. 2010 [cit. 2011-03-23]. Traditional medicine in Vietnam. Dostupné z WWW: <[http://www.business-in-asia.com/industries/vietnam\\_traditional\\_medicine.html](http://www.business-in-asia.com/industries/vietnam_traditional_medicine.html)>.

Wicks, S. R. *Money, markets, and trade in early Southeast Asia : the development of indigenous monetary systems to AD 1400* [online]. New York : Seap, 1992 [cit. 2011-03-24]. Dostupné z WWW: <http://books.google.com/books?id=Qs1q9VEoEkoC&pg=PA215&dq=chinese+merchant+cha>



mpa+wang+yuanmao+quanzhou+man+king+barbarian+daughters&hl=en&ei=\_XrQTJf9BsH6lwet8-

SMBg&sa=X&oi=book\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCoQ6AEwAA#v=onepage&q=chinese%20merchant%20champa%20wang%20yuanmao%20quanzhou%20man%20king%20barbarian%20daughters&f=false>

*Wikipedia* [online]. 2011 [cit. 2011-07-08]. Galén. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Gal%C3%A9n>>.

Dharmananda. S., *LI SHIZHEN - Scholar Worthy of Emulation* [online], [cit. 2011-02-25]. Dostupné z <<http://www.itmonline.org/arts/lishizhen.htm>>

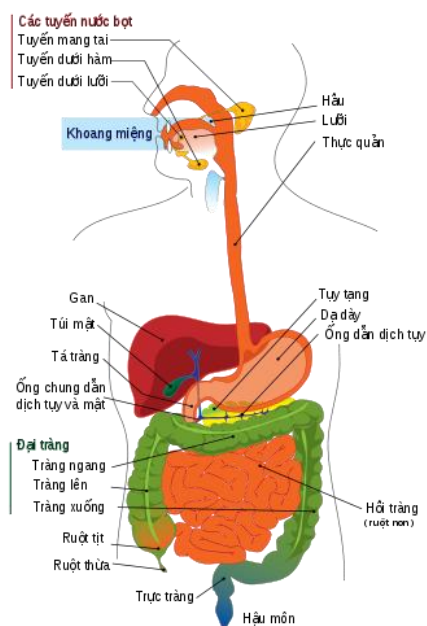
## Příloha č.1 - Terminologický slovníček

âm	jin
âm	vlhkost
ăn kiêng	dieta
ăn ngon miệng	chuť k jídlu
ăn sống	jíst neuvažené / syrové jídlo
ảnh hưởng	vliv
bà lang	léčitelka (žena, zejména na vesnici)
bạc hà	máta peprná
tía tô	perilla křovitá
bài thuốc	recept (u lékaře), receptura
bẩn	špinavé / nehygienické
bàng quang	močový měchýř
bệnh	nemoc
bệnh cấp	akutní nemoc
béo ra	tloustnout
bí đao	Tykev vosková
bưởi	pomelo
cải bẹ xanh	zelená hořčice
cảm	chytit rýmu / být nemocný
cảm gió	chytit nemoc/nachlazení
cảm mạo	chytit nemoc/nachlazení
cam thảo	indická lékořice, c.t.dây, lékořice
can	játra
cần tây	celer
cạo	škrábanec / odřenina
cạo gió	léčba "ofouknutí" větrem (nachlazení)
cay	ostré, pálivé
chánh y	léčitel paláce
chào	rýžová kaše
chua	kyselé
chữa bệnh	léčit nemoc
củ năng	Pachira vodní - vodní kaštan
củ sen	lotosový kořen
đại trường	tlusté střevo
Đại y thiên sư	vysoký lékařský titul
đăng	hořké
diếp cá	Touleň srdčitá
đom	žlučník

Giá đỡ	fazolové klíčky
giải tán	rozpustnost
gừng	zázvor
hàn	zima (ve smyslu příčiny nemoci)
ho	kašel
hoả	horko (ve smyslu příčiny nemoci)
hòa hợp	harmonie
khí	čchi (životní energie)
khó chịu	těžké, bolavé tělo
khô qua jìhoviét., sv: mướp đắng	Okurka hořká
khoẻ chịu rét	odolný vůči nachlazení
khoẻ khoẻ	zdraví
khỏe mạnh	zdraví
khoẻ như trâu	silný jako vodní buvol
khoẻ như vâm	silný jako slon
lá lốt	Pepř (listy, jinak hạt tiêu)
lao lực lao tâm	fyzické a psychické přepracování těla
lo lắng	zlost
lục phủ	šest vnitřností z jangového principu
lười ăn, yếu ăn	špatný jedlík, člověk co nemá chuť k jídlu
lương y	provinční léčitelé
ma	duch
mã đề	Jitrocel větší
máu, huyết	krev
mệt mỏi	unavený, vyčerpaný
mệt nặng	velmi unavený, vyhořelý
mệt nhẹ	unavený
mông toi / mùng toi	bazela, obmaska, malabarský špenát
muối	slané
nghe	kurkuma
ngoại cảm	vnější příčiny nemoci
ngọt	sladké
ngự sử	léčitel krále
ngũ tạng	pět vnitřností z jinového principu
nuôi	dodávat živiny
ốm, bị ốm	nemoc
ổn định	stabilita
phế	plíce
phó ngự sử	pravá ruka (pomocník) léčitele krále
phó y	pomocník léčitele paláce
phong	vítr (ve smyslu příčiny nemoci)

rau dền	laskavec, amarant
rau muống	vodní špenát
rau răm	vietnamský koriandr
sả	citronela
sợ	strach
sức đề kháng	schopnost čelit nemocem
sức khỏe	zdraví
tâm	srdce, střed
tam tiêu	tři funkce těla
táo	sucho (ve smyslu příčiny nemoci)
thận	levá ledvina
thấp	vlhko (ve smyslu příčiny nemoci)
thiếu	nedostatek
thoải mái	vyváženost
thử	teplo (ve smyslu příčiny nemoci)
tía tô	Perilla křovitá
tiêu hoá	zažívání
tiêu tan	schopnost těla rozmělnit potravu
tiểu trường	tenké střevo
tính chất yếu	slabost těla
tỏi	česnek
tỳ	slezina
vị	žaludek
y viện	podřízený léčitele paláce

## Příloha č. 2 - Obrazová dokumentace



Obrázek č. 1. Vietnamské názvy jednotlivých částí trávicí soustavy.

<http://kybalinh.vn/vi/?module=research&item=178>



Obrázek č. 2. Naložení hadi v alkoholu (rượu rán). "Horká" energie vhodná pro muže.

<http://img.suckhoedoisong.vn/Images/Uploaded/Share/2011/06/14/a3bruou-ran1.jpg>



**Obrázek č. 3. Vyjádření vyrovnaného tělesného stavu (thoải mái).**

Craig. D., Familiar medicine. 2002, s. 73.



**Obrázek č. 4. Rýžová kaše s jarní cibulkou a perilou (Cháo hành tía tô).**

<http://vn.360plus.yahoo.com/>





Obrázek č. 5. Vietnamský oltář předků (bàn thờ).

<http://www.flickr.com/photos/70209763@N00/391120091/>



Obrázek č. 6. Zahrada léčivých rostlin jižní medicíny (vườn thuốc nam).

<http://baoninhbinh.org.vn/uploads/news/Image/2009/11/06/94af3b707bbc39.jpg>



**Obrázek č. 7. Práce na zahradě s léčivými rostlinami.**

[http://www.baoyenbai.com.vn/Includes/NewsImg/5\\_2010/63670\\_ngoi-a.jpg](http://www.baoyenbai.com.vn/Includes/NewsImg/5_2010/63670_ngoi-a.jpg)



**Obrázek č. 8. Zpracování léčivých rostlin.**

[http://www.baohoabinh.com.vn/Includes/NewsImg/4\\_2011/58271\\_DSC09261.JPG](http://www.baohoabinh.com.vn/Includes/NewsImg/4_2011/58271_DSC09261.JPG)





**Obrázek č. 9. Prodej léčivých rostlin v Hanoji (phố Lãn Ông Hà Nội).**

<http://vietbao.vn/Kham-pha-Viet-Nam/Pho-Lan-Ong-Nghe-xua-van-giu/>



**Obrázek č. 10. Technika léčby severní medicínou zvaná moxování.**

<http://www.myrightfoot.net/wp-content/uploads/2010/03/acu-moxa1-215x300.jpg>



**Obrázek č. 11. Připravené ingredience pro žvýkání betele.**

<http://images7.dantri.com.vn/Uploaded/phuongtt/thang11.08/la-trau-khong-291108.jpg>



**Obrázek č. 12. Socha krále Lê Thánh Tông.**

<http://bee.net.vn/channel/1984/201106/Le-Thanh-Tong-Le-Hien-Tong-deu-la-con-cau-tu-1801857/>



**Obrázek č. 13. Tuệ Tĩnh.**

<http://phuocsinhduong1.wordpress.com/2011/04/12/d%E1%BA%A1i-danh-y-tu%E1%BB%87-t%E1%BB%89nh/>



**Obrázek č. 14. Prostředí pagody Giám v provincii Hải Dương. Jedna ze tří nejznámějších pagod zasvěcená Tuệ Tĩnhovi.**

[http://tintuc.xalo.vn/00-1217681330/Chua\\_Giam\\_noi\\_suy\\_ton\\_Dai\\_danh\\_y\\_Tue\\_Tinh.html](http://tintuc.xalo.vn/00-1217681330/Chua_Giam_noi_suy_ton_Dai_danh_y_Tue_Tinh.html)





**Obrázek č. 15. Tuệ Tĩnh hův oltář v pagodě Giám.**

[http://tintuc.xalo.vn/00-1217681330/Chua\\_Giam\\_noi\\_suy\\_ton\\_Dai\\_danh\\_y\\_Tue\\_Tinh.html](http://tintuc.xalo.vn/00-1217681330/Chua_Giam_noi_suy_ton_Dai_danh_y_Tue_Tinh.html)



**Obrázek č. 16. Zahrada pagody Giám.**

[http://tintuc.xalo.vn/00-1217681330/Chua\\_Giam\\_noi\\_suy\\_ton\\_Dai\\_danh\\_y\\_Tue\\_Tinh.html](http://tintuc.xalo.vn/00-1217681330/Chua_Giam_noi_suy_ton_Dai_danh_y_Tue_Tinh.html)



**Obrázek č. 17. Socha Lãn Ônga.**

<http://vietnamhoc.the-talk.net/t440-topic>



**Obrázek č. 18. Vyobrazení Lãn Ônga.**

<http://honvietquochoc.com.vn/HonViet/files/4f/4fe40049-309c-43ce-a263-a2f1f6125c08.jpg>





**Obrázek č. 19. Česnek (tỏi).**

<http://www.namlinhchiviet.com/mon-an-lam-thuoc/mot-so-bai-thuoc-tu-toi.html>



**Obrázek č. 20. Naložený česnek.**

[https://lh6.googleusercontent.com/\\_wdca9DO1CoI/TWZ7sWSYhI/AAAAAAAAAPc/66w1VaQ66H4/IMG\\_2502.JPG](https://lh6.googleusercontent.com/_wdca9DO1CoI/TWZ7sWSYhI/AAAAAAAAAPc/66w1VaQ66H4/IMG_2502.JPG)



**Obrázek č. 21. Bazalka vonná.**

<http://files.myopera.com/Hoitrongrau/albums/643729/Hung%20cho%20nha%20YMA.jpg>



**Obrázek č. 22. Laskavec trojbarevný.**

<http://4.bp.blogspot.com/-VGSvT0ID2cg/TVpfiMT-WAI/AAAAAAAAAH9Q/lsMF4r1XfvU/s1600/Ibu+Siti+Miri+Gll+1083.jpg>



**Obrázek č. 23. Bahnička.**

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/d9/Eleocharis\\_dulcis\\_Blanco1.15.jpg/407px-Eleocharis\\_dulcis\\_Blanco1.15.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/d9/Eleocharis_dulcis_Blanco1.15.jpg/407px-Eleocharis_dulcis_Blanco1.15.jpg)



**Obrázek č. 24. Kořen bahničky.**

<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSNNWewHwzK9IqKT07TqIw9Nv1GU1ZV39utSHCsCwBDOKmAWfyy&t=1>





**Obrázek č. 25. Syrový kořen lotosu.**

[http://farm4.static.flickr.com/3440/3402482276\\_b12b551d54.jpg](http://farm4.static.flickr.com/3440/3402482276_b12b551d54.jpg)



**Obrázek č. 26. Polévka z lotosového kořene (canh củ sen)**

<http://amthuc.com.vn/upload/amthuc/canhCuSen.jpg>



**Obrázek č. 27. Čerstvá perila.**

<http://4.bp.blogspot.com/-m7LTTtfUzeE/TV2LVkqQ2GI/AAAAAAAAACUQ/ZhO8ThA52rY/s1600/tiato.jpg>



**Obrázek č. 28. Vietnamský koriandr.**

<http://vietherbs.com/wp-content/uploads/galleryherbs/rauram.jpg>



**Obrázek č. 29. Vepřové maso s vietnamským koriandrem.**

[http://2.bp.blogspot.com/\\_4OhHd2hpd8o/TB7xgKlhP5I/AAAAAAAAABck/8pa0byvSKwk/s1600/DSC\\_0014-LuoiHeo1.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_4OhHd2hpd8o/TB7xgKlhP5I/AAAAAAAAABck/8pa0byvSKwk/s1600/DSC_0014-LuoiHeo1.jpg)



**Obrázek č. 30. Jitrocel větší.**

[http://www.uphcm.edu.vn/caythuoc/sites/default/files/MaDe\\_ToanCay.png](http://www.uphcm.edu.vn/caythuoc/sites/default/files/MaDe_ToanCay.png)





**Obrázek č. 31. Citronela - citronová tráva.**

<http://pppre.s3.amazonaws.com/2c6d9ba153f70295/99aed8117970497f941754e8460b3ed8.jpg>  
g



**Obrázek č. 32. Citronela - citronová tráva.**

<http://www.suckhoe24g.com/wp-content/uploads/2011/03/CAY-SA.jpg>



**Obrázek č. 33. Touleň srdčitá.**

<http://webadmin.hongngochospital.vn/Company/BackEnd/RadEditor/Upload/2011/01/05/diep%20ca2.jpg>



**Obrázek č. 34. Sklizeň toulně srdčité.**

<http://www.baoanhdatmui.vn/vcms/media/photos/2007/8/cm437/6/2.jpg>





**Obrázek č. 35. List pepřovníku.**

<http://www.khoahoc.com.vn/photos/Image/2006/05/22/lalot.jpg>



**Obrázek č. 36. Hovězí maso v listech pepřovníku.**

[http://4.bp.blogspot.com/\\_IjCjJK2LwAs/SpPudMoap5I/AAAAAAAAAGJQ/Tm8V8BCbjp0/s400/IMG\\_8489.JPG](http://4.bp.blogspot.com/_IjCjJK2LwAs/SpPudMoap5I/AAAAAAAAAGJQ/Tm8V8BCbjp0/s400/IMG_8489.JPG)



**Obrázek č. 37. Kořen zázvoru v různých úpravách.**

<http://eva.vn/upload/2-2011/images/2011-04-15/1302837967-2.jpg>



**Obrázek č. 38. Smažené kuřecí maso s čerstvým zázvorem.**

<http://img.news.zing.vn/img/209/t209190.jpg>



**Obrázek č. 39. Kořen kurkumy.**

[http://www.vatgia.com/raovat\\_pictures/1/ypv1306215910.jpg](http://www.vatgia.com/raovat_pictures/1/ypv1306215910.jpg)



**Obrázek č. 40. Kurkuma v různých úpravách.**

<http://thegioisuckhoe.com/wp-content/uploads/image/cu%20nghe.jpg>





**Obrázek č. 41. Rostlina bazely.**

[http://www.yhcotruyentw.org.vn/images/News/Services\\_1223867736\\_raumungtoi.jpg](http://www.yhcotruyentw.org.vn/images/News/Services_1223867736_raumungtoi.jpg)



**Obrázek č. 42. Vývar z bazely s krevetami.**

<http://e-food.vn/useruploads/images/canh-mong-toi-nau-tom.jpg>



**Obrázek č. 43. Tykev vosková.**

<http://nongnghiep.vn/Upload/Image/2008/7/1/bidao2.jpg>



**Obrázek č. 44. Vývar z tykve voskové vhodný pro horké dny.**

[http://nguonsang.com/?attachment\\_id=1666](http://nguonsang.com/?attachment_id=1666)





**Obrázek č. 45. Vodní špenát připravený k prodeji.**

<http://caosukythuat.net/Uploads/News/67201084810656.jpg>



**Obrázek č. 46. Vodní špenát s česnekem jako jeden z chodů.**

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c5/Rau\\_mu%E1%BB%91ng\\_x%C3%A0o\\_t%E1%BB%8F.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c5/Rau_mu%E1%BB%91ng_x%C3%A0o_t%E1%BB%8F.jpg)



**Obrázek č. 47. Vařená rýže (com).**

<http://www.xinhinh.com.vn/xxxadmin/archive/images/Meo%20vat%20nha%20bep/Neu-com-ngon-va-bo-2.jpg>



**Obrázek č. 48. Vařená rýžová kaše (cháo).**

<http://cualo.gov.vn/Portals/8/images/chaongeu.jpg>

